マクサス

クッキングガイド

取扱説明書

Wonder chef

MAXUS

5.0L

この取扱説明書の製品は、販売終了しております。
また、この取扱説明書は2007年製の為、
内容が現状にそぐわない場合や、部品の在庫が無い場合があります。

ご使用になる前に必ずお読み下さい

当クイックレシピの使い方について

当レシピの調理は、全て高圧で行っております。

取扱説明書　５ページに沿って、

ノズルを高圧にセットしてお使いください。

ワンダーシェフ

Wonder chef

マクサス

MAXUS

ステンレス両手圧力鍋

低圧・高圧2通りの圧力が選べる、うれしい助っ人。

高圧圧力鍋「マクサス」だから、じっくり煮込みがもっとカンタン!!

特長

調理温度

- 作動圧力…低圧： 78Kpa(0.8kg/cm²) 約117℃
  高圧：144Kpa(1.47kg/cm²) 約128℃
  マクサスの「低圧」は、一般的な圧力鍋の「普通圧力」もしくは「高圧」を指します。
- 本体全面三層構造…内面：18-8ステンレス
  中間：アルミニウム
  外面：18-0ステンレス
- 熱伝導性、保温性抜群
- 200V電磁調理器対応

PSC SG 対人賠償責任保険付 製品安全協会

PSCマークは、消費生活用品安全法に基づき、製品安全を図るために定めた基準に合格したことを証明する表示です。
SGマークは、製品安全協会が万一製品の欠陥により、人身事故が発生した場合、損害を賠償する証です。

ご注意

- このたびは、弊社圧力鍋をお求めいただきまして誠にありがとうございました。
- 圧力鍋は加熱して使用しますので、内部が高温高圧になります。
  圧力鍋を使用する前に必ず取扱説明書をよく読んで、事故のもととならないよう注意事項を守ってご使用下さい。
- お読みになった後は大切に保管し、わからない時に再読して下さい。本書の諸事項を守らないで、万一事故が生じた場合は、使用者の責任となりますのでご了承下さい。

もくじ

- はじめに …… 1
- 圧力鍋は安心です …… 2
- 知っておきたい各部のなまえ …… 3
- 圧力鍋ってこんなにいいんです …… 4
- だから安心なのです(圧力鍋の構造とはたらき) …… 5
- 確認して下さい(使い方の手順) 1.火にかける前 …… 6~7
  2.火にかけてから …… 8
  3.ふたを開ける時 …… 9
- 部品の分解＆組立(点検と掃除) …… 10~14
  A.おもり・B.スライド式安全装置 …… 11
  C.ふた取っ手 …… 12
  D.フロート式安全装置 …… 13
  E.バルブ式安全装置 …… 14
- こまめにチェック(点検と掃除) …… 15~16
- クッキングガイド(クイックレシピ) …… 17
  肉料理 牛 …… 18~21
  豚 …… 22~24
  鶏 …… 25~27
  ひき肉 …… 28~29
  卵料理 …… 30~31
  魚料理 …… 32~39
  野菜料理 …… 40~49
  汁 …… 50~53
  乾物 …… 54~55
  豆 …… 56~59
  ごはん料理 …… 60~65
  離乳食 …… 66~71
  デザート …… 72~73
- 栄養素と効能・調理時間早見表 …… 74
- インターネット・ホームページ …… 75
- こんなときには(トラブル) …… 76~77
- 付属部品明細一覧表 …… 78
- 保証書 …… 79
- ワンダーシェフ圧力鍋・姉妹品 …… 80

圧力鍋は安全です

注意事項を守って正しく使いましょう!

注意事項

※以下の項目を守ってご使用戴ければ、圧力鍋は安全です。

1 空焚きは絶対にしないで下さい。
(パッキン・取っ手の破損、変形の原因となります。)
2 使用後は中性洗剤でよく洗って乾燥させて下さい。
3 使用中・使用直後は、取っ手の部分が熱くなります。注意して下さい。
(ガスをお使いの場合、炎が底面より大きくならないようにして下さい。取っ手が熱くなり、劣化変形します。)
4 ノズル・フィルターは使用する度に掃除をして下さい。
5 加熱状態では衝撃を与えないで下さい。
6 調理量は水・食材を合わせて最高水位線以下にして下さい。
7 特に豆類(豆+水)は絶対に豆類線以下で使用して下さい。
8 重曹・タンサン・ふくらし粉・多量の油・多量の酒は使用しないで下さい。
9 カレー・シチュー等、粘性の高いルーを使用する料理には、ふたをとるか、普通の鍋ぶたを使って下さい。
10 使用中又は使用後すぐは、絶対にふたを開けないで下さい。
11 ふたを開ける時は、中の圧力が完全に無くなったことを確認して、おもりをはずしてからにして下さい。
12 加圧される時、本体とふたが正しくセットされているか再チェックして下さい。
もし正しくセットされずに加圧しますと爆発の恐れがあり、大変危険です。
13 ガス及びクッキングヒーター(200V)に対応するものです。
14 使用する前には、必ず各部に異常がないことを確認して下さい。
取っ手その他、各ボルト・ナット部分にぐらつきや緩みがある場合は、ネジを追い締めして下さい。
又、各部にき裂、破損、へこみ、曲がり、緩みなどの異常を生じた場合は使用しないで下さい。
15 調理器具の中に長時間、料理を保存しないで下さい。
16 多量の油を入れる料理に際しては、ガラスぶたを使用しないで下さい。

IHクッキングヒーターをお使いの場合

ＩＨクッキングヒーターは他の熱源と違い、鍋自体を発熱させる装置です。
それもドーナツ状の部分だけ発熱します。
従って「強」で使えば急速に熱くなるので、金属でも必ず膨張し、使っているうちにゆっくりと変形していきます。
200V・IHの「強」は急速に熱くなるので、ステンレスの膨張とアルミの膨張の差に非常なストレスを発生させます。
まして空焚きになると限界を超え、底面の変形、剥離の原因となります。
最初から「強」にせず、約1分ぐらい「中」で予熱をした後、「強」にして下さい。
(注)最初から「強」で調理をしていると、底面ステンレスとアルミの剥離を起こす原因になります。
これは調理器具の寿命なので、少しでも長くお使いいただくには「弱～中」を心がけて下さい。

構造とはたらき

知っておきたい各部のなまえ

※詳しい分解図は、P.10～P.14をご覧下さい。

● 部品を破損・紛失された場合は、上記品番をご確認の上、お客様相談室へお問い合せ下さい。(P.79 参照)

ワンダーシェフ・マクサスってこんなにいいんです！

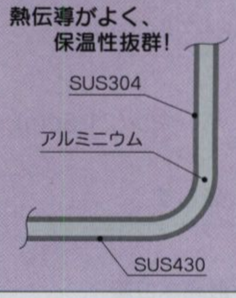
省エネルギー鍋

内部の圧力を材料・調理方によって2段階(低圧・高圧)に切り替えできるので、従来の一定圧力式の鍋にくらべて、調理時間を短縮することができます。
低温向きの調理は、低圧(約117℃)で、高温向きの調理は、高圧(約128℃)で調理していただけます。

高級ステンレス使用

内面に腐食に強いステンレス(304)、外面は電磁調理器対応型のステンレス(430)、中間に熱伝導生の高いアルミニウムを使用した3層構造で、保温性はよく、しかも両面がステンレスなので非常に清潔です。

本体全体3層構造



本体全体の内面と外面のステンレスの間に、熱伝導のよいアルミニウムを貼りあわせてあり、熱が鍋全体にムラなく伝わるように設計されています。又、外面に熱が伝わりにくいステンレスを貼りあわせてあり、保温性も優れ、調理が上手くできます。

柔らかく調理

内部の圧力を2段階(低圧・高圧)に切り替えできるので、材料や調理方法に合わせて、調理時間を選ぶことができます。
高温を選ぶことにより、より早く、柔らかく仕上がり、お子様やご老人にも安心して、お召し上がりいただけます。

200V 電磁調理器具対応

ガスレンジは勿論、IH電磁調理器具(200V)、ラジェントヒーター、ハロゲンヒーター等、その他全てのクッキングヒーターにお使いいただけます。

MAXUSの魅力

調理時間もスピードアップ！
魚の骨も柔らかく仕上げ、
カルシウムの補給に最適です。
健康食の玄米ごはんや豆類も
圧力鍋ならカンタン！

※この本での「低圧」とは、一般的な圧力鍋の「普通圧力」もしくは「高圧」を指します。

だから安全なのです

圧力を調整します

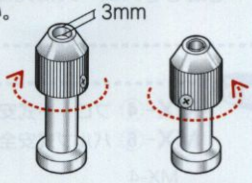
MX-① 圧力調整装置(おもり)
MX-② 圧力調整装置(ノズル)

まず低圧調理(78kpa)か？　高圧調理(144kpa)か？をお選び下さい。

- 低圧の場合は、ノズルのヘッドを右に一杯まで廻し、ヘッドを上に上げ、ノズルの固定穴部がヘッドの上面から、約3mm下になるようにしてご使用下さい。
- 高圧の場合は、ノズルのヘッドを左に一杯まで廻して、ヘッドの上面とノズルの固定穴部の上面が、同一レベルになるようにしてご使用下さい。

調理中は圧力の変更は出来ません。必ず、調理前に設定して下さい。

もし調理中に変更しなくてはならなくなった時は、P.9の「急いでふたを開ける必要がある場合」にそって減圧し、おもりを外して行なって下さい。
(熱くなっていますので、ご注意下さい。)



ふたに表示してあるHIGHは高圧、LOWは低圧の意味です。

※注意
低圧と高圧の中間はありません！
必ずヘッドは、右・左一杯まで廻して使用下さい。

圧力の異常を防ぎます

MX-④ フロート式安全装置(安全弁内蔵)
MX-⑥ バルブ式安全装置

圧力調整装置が目詰まりした場合、フロート式安全装置に内蔵された安全弁か、バルブ式安全装置の安全弁が作動して、内部の圧力が異常に高くなるのを防ぎます。
特に、この商品のバルブ式安全装置は、吸い込み口の口径が大きくしてあり、豆類の皮など、詰まり易い物でも通過でき易いように設計されています。
これは、従来の商品には全く無かった新しい安全装置です。

安全を見張ります

MX-④ フロート式安全装置(安全弁内蔵)
MX-⑦ ふた取っ手スライドプッシュボタン

本体にふたが正しくセットされないと、圧力が上がらない構造で、又内部の圧力が無くなり(フロートが沈んだ状態)、ふた取っ手スライドプッシュボタンを押さないと、ふたを開けられないように設計された安全装置です。

※注意　「ふたを開ける時」絶対に無理して開けないで下さい。必ず、9ページのSTEP3・STEP4を行ない、圧力が完全に抜けているのを確認してから開けて下さい。

(フロートが上がるまでは、フロート式安全装置の所に隙間があります。従って蒸気は漏れます。
しかし、内圧が上がりきれば隙間がなくなり、ほとんど漏れなくなります。又、少しの蒸気漏れは何ら問題はございません。)

ノズルの詰まりを防止します

MX-⑩ ノズルフィルター　MX-⑮ 掃除ピン

調理中の食品がノズルに詰まるのを防止する装置です。
毎回外して掃除をして下さい。
数回連続して使用される時でも、毎回掃除ピンでノズル及び、ノズルフィルターを掃除して下さい。

密閉します

MX-③ ふた　MX-⑤ 本体　MX-⑪ パッキン

本体とふたを完全に密閉するためのものです。常に清潔にしてご使用下さい。シリコンゴムを使用していますので無害です。(約2年で新しいものと交換して下さい。)
ふたを本体にセットした時、本体・パッキン・ふたとの間に余裕(ガタ・隙間)がありますが、加圧されますとパッキンが拡がって、本体・ふたに密着し密閉状態となります。使用後は、毎回外して中性洗剤でヌメリが無いように、キレイに洗って下さい。

確認して下さい 使い方の手順

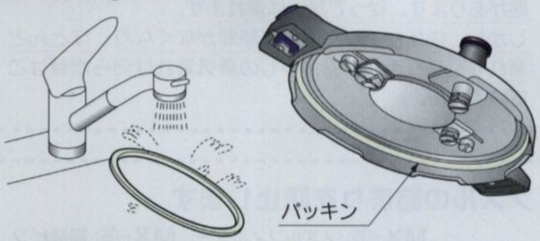
1 火にかける前に（確認1～確認10）

（初めての調理の前に水のみを3cm程入れ、加熱し動作をご確認の上ご使用ください。）

確認1 MX-② 圧力調整装置（ノズル）

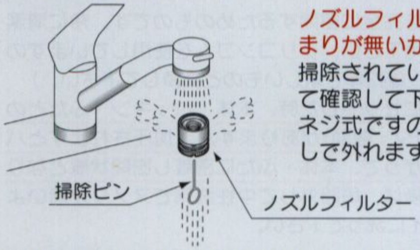
おもりを外し、毎回必ずノズルの詰まりは無いか、のぞいて見るか、掃除ピンを通して確認して下さい。

確認2 MX-⑪ ふたパッキン



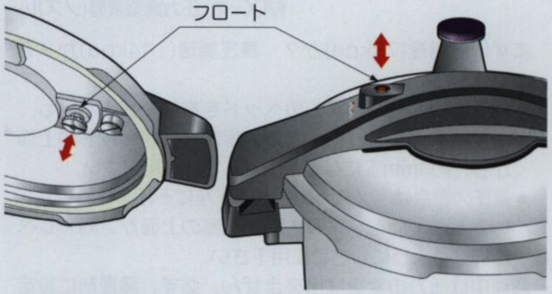
清潔なパッキンが、正しくセットされていますか？パッキンは消耗品です。キズ・ヒビ・ワレがあったり、弾力性が無くなったら交換して下さい。そのまま使用しますとパッキン不良により、内容物が飛散する可能性があります。使用後は必ず中性洗剤で洗って、ヌメリの無いようにしておきましょう。

確認3 MX-⑩ ノズルフィルター



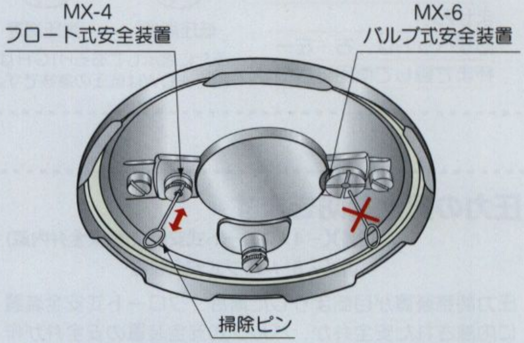
ノズルフィルターは穴詰まりが無いか、きれいに掃除されているか、外して確認して下さい。ネジ式ですので逆時計回しで外れます。

確認4 MX-④ フロート式安全装置



スムーズに動きますか？
ふたの裏側からフロートを指で押して持ち上げ、手を離してスムーズに元に戻るか？ 確認して下さい。

確認5 MX-④ フロート式安全装置の内蔵安全弁 MX-⑥ バルブ式安全装置の安全弁



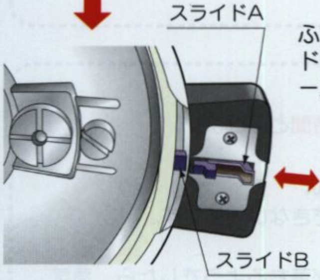
フロート式の内蔵安全弁は、フロートを押し上げてから中央部を掃除ピン等で図のように突いて動き、放せば元に戻るか確認して下さい。（P.16 チェック7参照）
バルブ式安全装置はシリコンパッキンをキズ付けますのでさわらないで下さい。

構造とはたらき

確認して下さい 使い方の手順

確認6 MX-⑦ スライドプッシュボタン(強制蒸気排出装置)

ふた取っ手スライドプッシュボタンは、強制蒸気排出装置になっています。プッシュボタンを指示方向に押して、スライドAがスムーズに動きますか。**(MX-④フロート式安全装置が上がっている時は、押さないで下さい)**



ふたの内側から、スライドBを指で押して、スムーズに動きますか。

確認7 MX-⑯ 最高水位線・豆類線(調理容量)

調理する材料は、汁(水)も含めて最高水位線以下ですか?
特に豆を調理する時は、豆と汁(水)を合わせて、必ず豆類線以下にして下さい。

確認8 MX-⑤ 本体 MX-⑧ ふた取っ手

ふたは本体に正しくセットされていますか?
本体取っ手の△マークと、ふたの▼マークを合わせ、ふたを時計の針と同じ方向に廻して、カチッと音がするまで、本体取っ手とふたの取っ手が一直線に重なるようにセットして下さい。

確認9 MX-② 圧力の設定は? 圧力調整装置(ノズル)

ふたに表示してあるHIGHは高圧、LOWは低圧の意味です。

低圧調理ですか?
高圧調理ですか?
P.5の<圧力を調整します>を参考にして確認して下さい。
調理中は、圧力の変更は出来ません。
調理前に設定して下さい。
変更する場合は、圧力を抜いてから行って下さい。
加熱時は熱くなりますので、ご注意下さい。

確認10 MX-① 圧力調整装置(おもり)

圧力調整装置(ノズル)の上におもりをカチンと差し込んで下さい。
おもりの真ん中がノズルの真ん中に来るようにし、真上から差し込み、又外して下さい。

MX-③ ふた

ふたとふた取っ手の間にあるミゾに、水がたまっていると調理中にそれが温まり湯気が出る事があります。調理前に水を切り、十分に乾燥させて下さい。

2 火にかけてから (STEP1〜STEP2)

STEP1

沸 騰

最初は強火にします。

- ガスの場合は、炎が底面より大きくならないようにして下さい。(取っ手の寿命が短くなりますので)
- ＩＨの場合は、最初から強にせず、弱→中→強と予熱をしながら強にして下さい。

フロート式安全装置が上がった後、おもりがシュッシュッと音をたてて動き出したら(これを圧力鍋の慣用語で沸騰と呼びます)、おもりが少し動く程度の弱火にします。

強火のままですと圧力オーバーとなり、安全装置が作動し、内容物が飛散する可能性がありますので必ず弱火にして下さい。

STEP2

調理時間と蒸らし時間

沸騰から火を消すまでを圧力鍋の慣用語で、調理時間と呼びます。
所定の調理時間がきたら火を消して下さい。
火を消した後も、しばらく中の温度は下がりません。
この間も調理は進んでおり、これは、圧力鍋しかできない特徴です。
これを圧力鍋の慣用語で蒸らし時間と呼びます。
もし、火を消して自然放置で3分以内にフロートが落ちるようでしたら、蒸気が漏れています。パッキン、その他を調べて下さい。

注意事項 !

1 沸騰後は鍋をゆすったり、おもりを急に外したり、鍋を傾けたりしないで下さい。
蒸気と共に中味(液状の場合)が飛び出すことがあります。
2 空焚きは絶対にしないで下さい。
パッキン・取っ手の破損、本体の変形の原因となります。
3 おもりが動き出す(低圧＝78KPa 高圧＝144KPa)までの間は、フロート式安全装置の所に隙間がありますので、そこから蒸気が漏れますが、おもりが動き出せば隙間はなくなりほとんど漏れなくなります。又、少しの蒸気漏れは異常ではありません。
4 又、内部の圧力が上昇する過程で、パッキンが「ピチピチ」と音をだす事がありますが、異常ではありませんのでご安心下さい。
5 加圧される時、本体とふたが正しくセットされているか、再チェックして下さい。
(P.7 確認8を参照して下さい。)
もし、正しくセットされずに加圧しますと、爆発の恐れがあり大変危険です。

構造とはたらき

3 ふたを開ける時 (STEP3~STEP5)

STEP3

フロートが沈んでいるか確認して下さい。

STEP4

蒸気を抜く

おもりを持って静かに手前へ傾けて下さい。
(鍋の中に圧力が残っていれば、シュッと抜けます)
蒸気の抜ける音がしなくなったら、おもりを真っすぐ上に引っ張って外して下さい。

STEP5

※取っ手が熱くなっておりますので、ご注意下さい。

ふたを開ける

STEP3およびSTEP4を行った後、ふた取っ手スライドプッシュボタンを指示方向に押しながら、ふたを時計の針と反対方向に廻して、▽と▲が合ったらふたを真上に持ち上げて外す。

注意事項 !

1 絶対に無理してふたを開けないで下さい。必ずSTEP3・STEP4を行ない、圧力が完全に抜けているのを確認してから開けて下さい。

2 スライドプッシュボタンを押す時、固い(重い)場合は、もう一度おもりをのせて水で急冷してから、同じ動作をして下さい。

3 おもりは急に外さないで下さい。
中味が飛び出す恐れがあります。

4 粘着物が中にある場合は、フロートが沈みにくい場合があります。
フロートの頭を箸のような細い棒で突いてみて、蒸気がきつく出る場合は、おもりを付けて、水で急冷却するなどして、STEP3・4・5の操作を繰り返して下さい。

急いでふたを開ける必要がある場合

① 急冷

鍋を気を付けてシンクに置き、ふたの上にふきんをのせその上から水をかけて下さい。30秒程でフロートが下がりますので、その後おもりを外し、ふたを開けて下さい。

② 急減圧

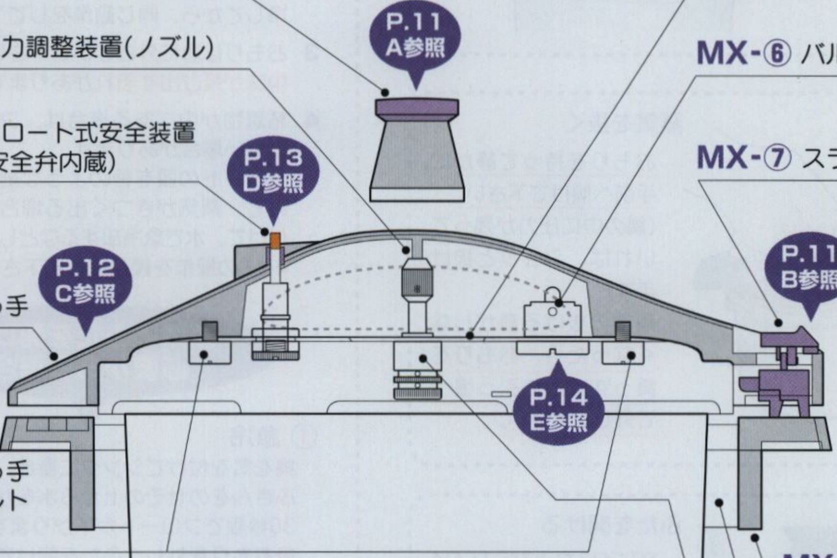
おもりを持って静かに手前へ傾け、フロートが下がるまで、蒸気を抜いて下さい。ただし、煮物が煮くずれすることがあります。

分解掃除でいつも清潔

マクサス圧力鍋の分解詳細図

お手入れカンタン・組立OK!　いつもピカピカ、我が家のマクサス!!

ワンダーシェフ・マクサス圧力鍋の各パーツ(部品)は、取り付け(組立)、取り外し(分解)をすることができます。
定期的に点検・調整したり、欠損した部品を交換するときは、必ず＜分解詳細図＞を参考にして下さい。
※注意：故障の原因となりますので、部品は自己流に改造しないで下さい。
ワンダーシェフ・マクサス圧力鍋を末永くご使用いただくために、こまめに定期点検・調整することをお奨めします。



商品データ

商品サイズ(外寸)	：巾320×奥行245×高さ215mm
本体サイズ(内寸)	：内径215×深さ145mm
商品重量	：2.5kg
水の容量(最高水位線まで)	：約3.3ℓ
水の容量(豆類線まで)	：約1.6ℓ
白米最大炊量	：6合
大豆最大煮量	：3カップ(3.3合、450g)

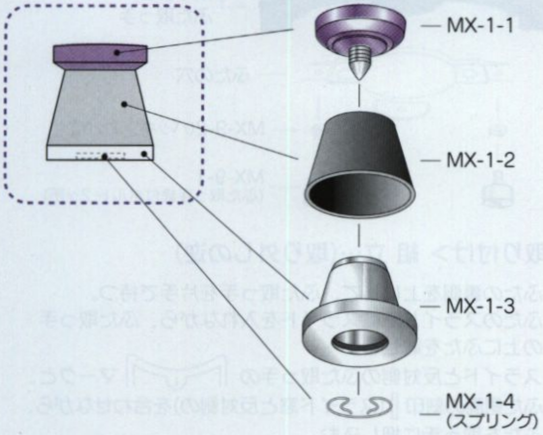
点検・調整に必要な道具

- コイン　10円・100円　500円硬貨等
- ドライバー
- ラジオペンチ又はプライヤー
- 掃除ピン

分解掃除でいつも清潔

A　MX-① 圧力調整装置(おもり)

(トラブルが無い限り、分解は不要です)



<取り外し> 分 解

① 片手でMX-1-1を持ち、もう片方の手でMX-1-2、MX-1-3を持ち、反時計方向へ廻すと分解できます。
ゴミなどが詰まっていないように洗浄して下さい。

② MX-1-4のスプリングは、掃除ピンを図のように差し込み、上へコジ上げるようにすると外れます。(図-1)
形状が変形していれば、指かペンチで調整して下さい。

<取り付け> 組 立

① MX-1-4(スプリング)は、図のように片方をミゾに差し込み、もう片方は親指でしっかりミゾに押し込んで下さい。(図-2)

② MX-1-3にMX-1-2を差し込み、MX-1-1でネジ締めして下さい。

図-1

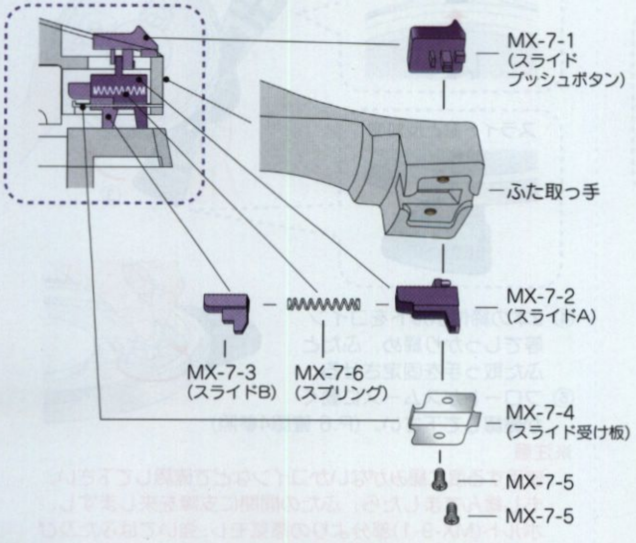
スプリングを外す

図-2

スプリングを付ける

B　MX-⑦ スライド式安全装置

(トラブルが無い限り、分解は不要です)



<取り外し> 分 解

① ふた取っ手をふたに取り付けたまま片手で持ち、MX-7-1(プッシュボタン)を真っすぐ上に、少し強めに引き上げると外れます。

② 取っ手を裏返し、MX-7-5(小ネジ2本)をプラスドライバーで、反時計方向に廻し、外します。
(ネジを紛失しないように気を付けましょう。)

③ MX-7-4(スライド受け板)を外し、MX-7-2、MX-7-3を取り出します。(中にスプリング MX-7-6が入っているので、紛失しないように気を付けましょう。)

※よく点検し、MX-7-2、MX-7-3の本体取っ手の溝をスライドする足の部分が、変形や片べりしていたら交換しましょう。

<取り付け> 組 立

① MX-7-3(スライドB)のスプリング用穴にMX-7-6(スプリング)を入れ、MX-7-2(スライドA)の中に入れる。

② MX-7-2、MX-7-3を組み合わせたものを、ふた取っ手の中に入れる。

③ プラスドライバーを使い、MX-7-4(スライド受け板)をMX-7-5(小ネジ)2本でしっかり締付ける。

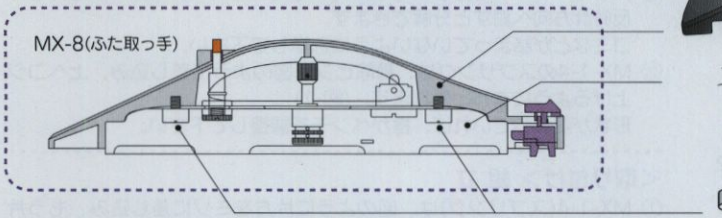
④ MX-7-1(スライドプッシュボタン)を、ふた取っ手の上からMX-7-2(スライドA)にパチンと音がするまで差し込む。

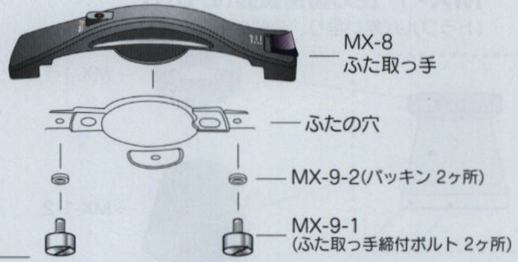
⑤ MX-7-1(プッシュボタン)を親指で押して、スライドの動きを確認しましょう。

分解掃除でいつも清潔

C　MX-⑧ ふた取っ手

(いつまでも清潔に保つために掃除して下さい)



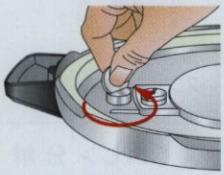


分解・組立

<取り外し> 分 解

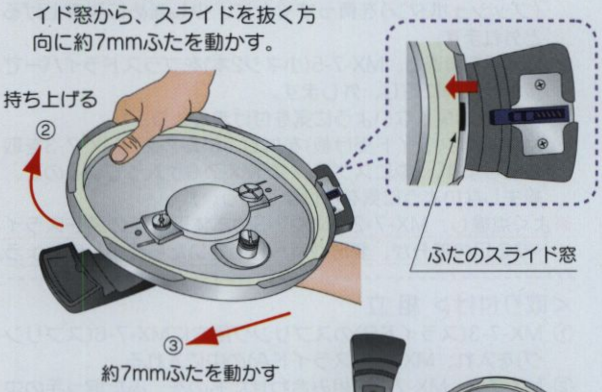
ふたとふた取っ手のネジ(ふた取っ手締付ボルト)を取り外してから…

① ふた取っ手を片手で持ち、取っ手が下、ふたが上になるようにして2本のボルトをコインなどを使って外します。

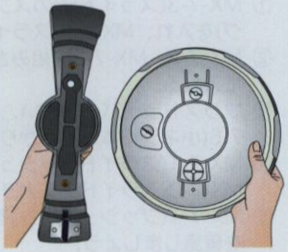


② スライドと反対側のふたを少し持ち上げる。

③ 取っ手からふたが外れるくらいまで持ち上げたら、ふたのスライド窓から、スライドを抜く方向に約7mmふたを動かす。



④ スライドが窓から抜けたら、ふたを持ち上げ取ってから外す。

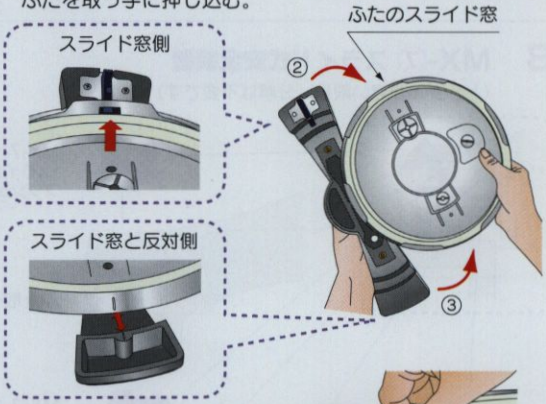


<取り付け> 組 立…(取り外しの逆)

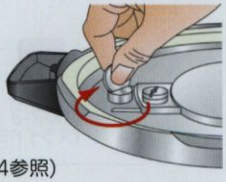
① ふたの裏側を上にして、ふた取っ手を片手で持つ。

② ふたのスライド窓にスライドを入れながら、ふた取っ手の上にふたを載せる。

③ スライドと反対側のふた取っ手の マークと、ふた側面の刻印 (スライド窓と反対側の)を合わせながら、ふたを取っ手に押し込む。



④ 2本の締付ボルトをコイン等でしっかり締め、ふたとふた取っ手を固定させる。



⑤ フロートがスムーズに動くか確認して下さい。(P.6 確認4参照)

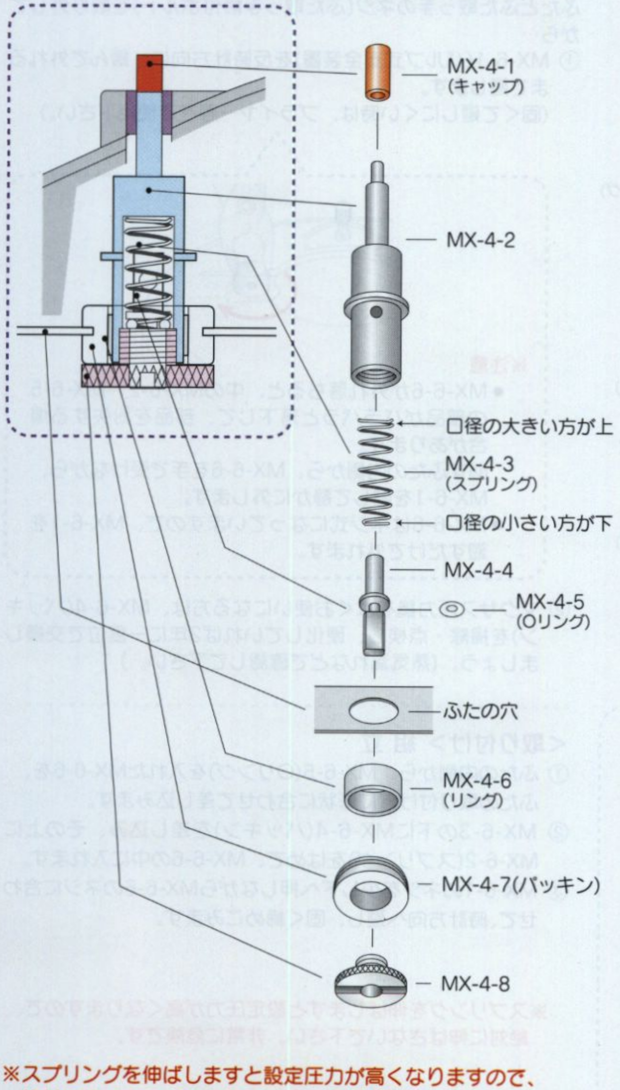
※注意

使用する度に緩みがないかコインなどで確認して下さい。もし緩んでましたら、ふたの開閉に支障を来しますし、ボルト(MX-9-1)部分よりの蒸気モレ、強いてはふた及び内容物が飛散する恐れがありますので、非常に危険です。

分解掃除でいつも清潔

D　MX-④ フロート式安全装置

(時々、MX-4-5・MX-4-8を掃除して下さい)

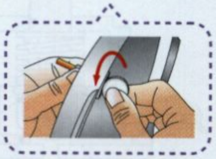


※スプリングを伸ばしますと設定圧力が高くなりますので、絶対に伸ばさないで下さい。非常に危険です。

<取り外し> 分 解

ふたとふた取っ手のネジ(ふた取っ手締付ボルト)を取り外してから…

① 片手でMX-4-2を持ち、もう片方の手でMX-4-8をコインなどを使い反時計方向に廻し、緩めて外します。
固くて廻らない時は、MX-4-2の穴に掃除ピンを差し込んで空廻り止めにしてして下さい。



※注意

この時、MX-4-8を外すとMX-4-3~MX-4-5も合わせて外れ部品を紛失恐れがありますので、よく注意して静かに外して下さい。MX-4-3~MX-4-5は、汚れやすいので、時々きれいに洗いましょう。

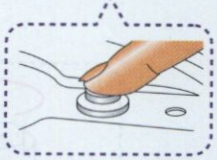
② MX-4-1(キャップ)と、MX-4-2を抜き取ります。
この時、MX-4-6(リング)とMX-4-7(パッキン)は、ふたに付いたままです。
ふたを逆さまにしたりすると、MX-4-6(リング)が抜けて、紛失する恐れがありますので注意しましょう。
MX-4-7(パッキン)は、特に必要な場合以外は外さないようにしましょう。

<取り付け> 組 立

① MX-4-2にMX-4-1(キャップ)を奥まではめ込む。
② MX-4-7(パッキン)にMX-4-6(リング)を上から入れます。

※注意

パッキンは上下の区別があります。
図を参照して下さい。



③ ①のMX-4-2をMX-4-6(リング)の穴の中に入れます。
④ MX-4-4〔MX-4-5(Oリング)は、外さない……付けたまま〕にMX-4-3(スプリング)をはめ、MX-4-2の中に入れます。

※注意

スプリングは上下の区別があります。
口径の広い方が上、狭い方が下です。

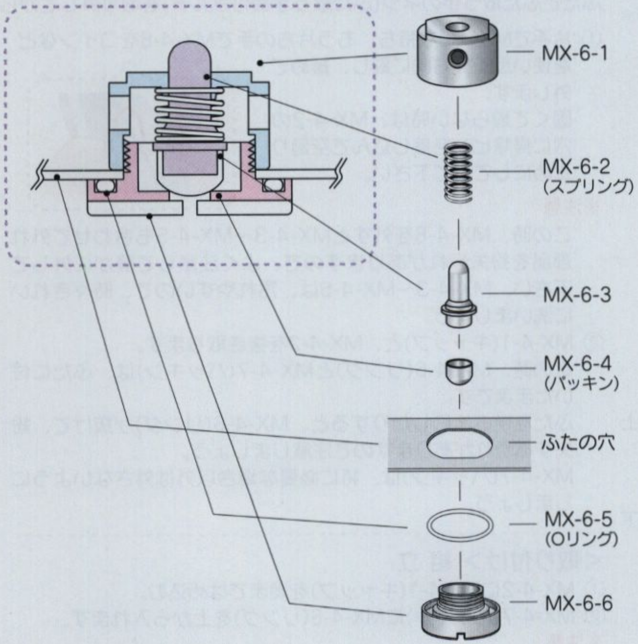
⑤ ③のMX-4-2とMX-4-8を時計方向にねじ込み、コインなどで固く締め付けます。
⑥ 取り付けができたら、掃除ピン等でMX-4-8の穴から、MX-4-4の先端を突いて、スプリングの動きを確認しましょう。
(P.6 確認5参照)
⑦ フロートがスムーズに動くか、確認して下さい。
(P.6 確認4参照)

分解・組立

分解掃除でいつも清潔

E　MX-⑥ バルブ式安全装置

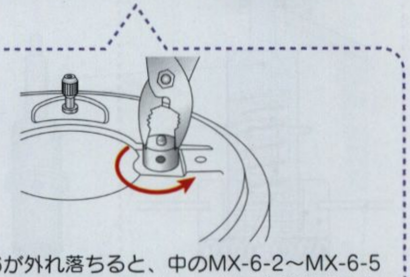
(トラブルが無い限り、分解は不要です)



<取り外し> 分 解

ふたとふた取っ手のネジ(ふた取っ手締付ボルト)を取り外してから…

① MX-6-1(バルブ式安全装置)を反時計方向に、緩んで外れるまで廻します。
(固くて廻しにくい時は、プライヤー等をご使用下さい。)



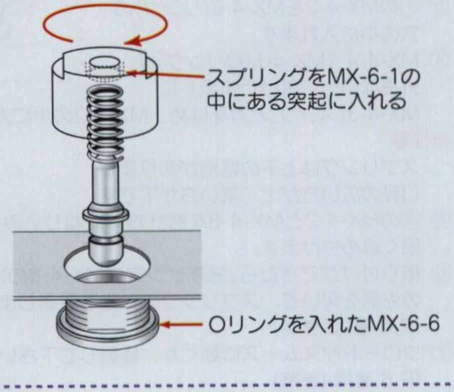
※注意

- MX-6-6が外れ落ちると、中のMX-6-2～MX-6-5の部品がバラバラと落下して、部品を紛失する場合があります。
必ずふたの内側から、MX-6-6を手で受けながら、MX-6-1を廻して静かに外します。
- MX-6-6はネジ式になっていますので、MX-6-1を廻すだけで外れます。

② マクサス圧力鍋をよくお使いになる方は、MX-6-4(パッキン)を掃除・点検し、硬化していれば2年に一度位で交換しましょう。(蒸気漏れなどで確認して下さい。)

<取り付け> 組 立

① ふたの内側から、MX-6-5(Oリング)を入れたMX-6-6を、ふたの取り付け穴に形状に合わせて差し込みます。
② MX-6-3の下にMX-6-4(パッキン)を差し込み、その上にMX-6-2(スプリング)をはめて、MX-6-6の中に入れます。
③ MX-6-1のネジを少し下へ押しながらMX-6-6のネジに合わせて、時計方向へ廻し、固く締めこみます。



※スプリングを伸ばしますと設定圧力が高くなりますので、絶対に伸ばさないで下さい。非常に危険です。

分解・組立

こまめにチェック　点検と掃除

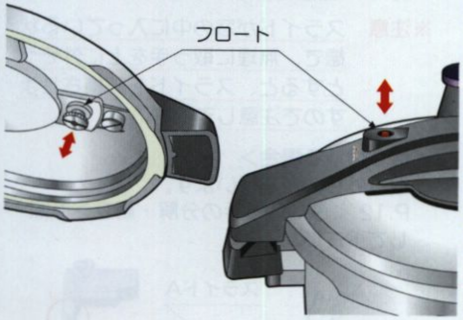
いつも清潔で安全にご使用いただくために…

チェック1　MX-② 圧力調整装置(ノズル)

点　検　ノズルの詰まり、フィルターの穴詰まりはありませんか？

掃　除　毎回必ずノズルの詰まりは無いか、のぞいて見るか、掃除ピンを通して確認して下さい。

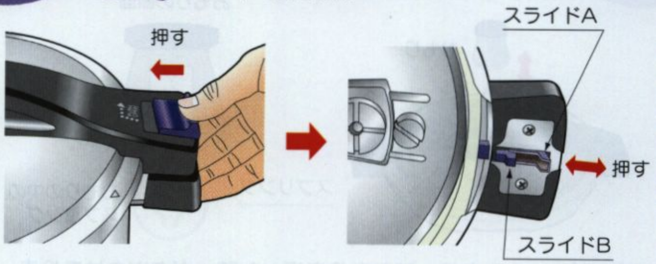
チェック2　MX-④ フロート式安全装置(ふた取っ手内側)



点　検　スムーズに動きますか？

掃　除　ふたの裏側からフロートを指で押して持ち上げ、手を離してスムーズに元に戻るか確認して下さい。
P.6 <確認4>に準じて行って下さい。

チェック3　MX-⑦ スライドの動き確認



点　検　ふた取っ手のスライドプッシュボタンを指示方向に押して、スライドの動きを確認して下さい。
押す手を放せば元に戻るかも確認して下さい。
(スプリングの作動確認)
P.7 <確認6>に準じて行って下さい。

チェック4　MX-③ ふた　MX-⑤ 本体

掃　除
- 万一焦げ付いた時は、お鍋の中に水と重曹を入れ湯を沸かし、冷めてから、硬いナイロンたわし等でこすり取ってみて下さい。小さな傷が付きますが問題ありません。
- 取っ手が緩んだ場合は、ドライバーで追い締めして下さい。

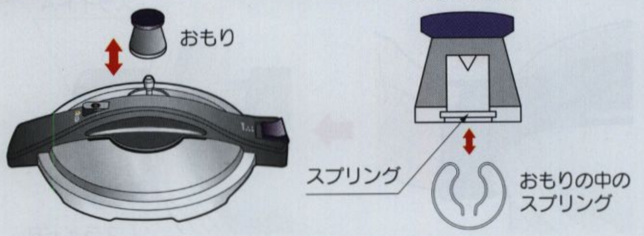
チェック5　MX-⑪ パッキン

点　検　パッキンは、清潔ですか？

掃　除　調理物のカス等の付着、及びヌメリが無いように、常に中性洗剤できれいに洗って、水気を拭き取ってから、ふたに正常にセットして下さい。

いつも清潔で安全にご使用いただくために…

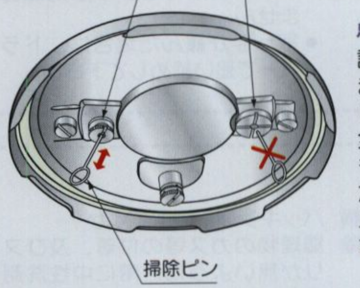
チェック6　MX-① 圧力調整装置(おもり)



点　検　つまみを持っておもりを振った時、ガタツキはありませんか？

掃　除　もしあれば、時計と同じ方向に、しっかりと締めて下さい。又、おもりを乱暴に押し込んだり、引き抜いたりすると、中のスプリングが変形したり外れたりする事があります。やさしく扱って下さい。
変形した場合は、手直しして下さい。(P.11 A参照)

チェック7　MX-④ フロート式安全装置の内蔵安全弁　MX-⑥ バルブ式安全装置の安全弁



点　検
調圧弁装置(ノズル)が詰まって、安全弁が作動した場合を除いて、安全弁は外さないで下さい。もし、安全弁が作動した場合は、すぐに火を止め、弊社にご連絡下さい。

掃　除　フロート式の内蔵安全弁は、フロートを押し上げてから、中央部を掃除ピン等で図のように突いて動き、放せば元に戻るか確認して下さい。(P.6 確認5参照)
バルブ式安全装置はシリコンパッキンをキズ付けますのでさわらないで下さい。

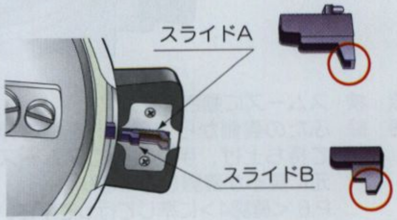
チェック8　MX-⑧ ふた取っ手

点　検
時々外して掃除をして下さい。
本体取っ手の溝をスライドする足の部分が、変形や片べりしていたら、交換して下さい。

掃　除　**<外す場合>**
2個のふた取っ手締付ボルトを、コイン等で緩めて外します。
スライドと反対側(WonderChefの刻印側)をそっと持ち上げます。
取っ手がふたから少し外れたら、ふたのスライド窓から、スライドを抜く方向へ約7mm動かせば取っ手は外れます。

※注意　スライドが窓の中に入っている状態で、無理に取っ手を上に外そうとすると、スライドを破損させますので注意して下さい。

<取り付ける場合>
取り外しの逆を行います。
P.12 <ふた取っ手の分解・組立>参照して下さい。



こまめにチェック

高圧圧力鍋マクサスの使い方ポイント!

Point 1
強火加熱して、沸とうしたら30秒元気よくシュンシュンと、その後おもりがぎりぎり動く程度の弱火にして、残り時間を加熱します。

Point 2
量をふやして調理もOK。
沸とうするまでの時間はふえますが、弱加熱時間はかわりません。

メニューの中の慣用句

調理単位
1 カップ＝200cc
1 合＝180cc
大さじ＝15cc
小さじ＝5cc

※「蒸しす」とは、調理する時に使用する「蒸し板」のことです。

おすすめアイコン

お子様　生活習慣病　お年寄り

※このマークが付いているレシピは各々の方におすすめのレシピです。

- このクッキングガイドに表示されている、水量、沸騰時間、調理時間、蒸らし時間は一応の目安とお考えください。
- 材料の産地や季節、水の成分などによって、又、新米・古米・浸し時間・火力・水の量によって出来上がりが多少違いますので、レシピをご参考に、お客様のお好みに合わせた自分なりのレシピをお作りください。
- 表記の「たっぷり摂れる栄養」は、多く含むもの、「栄養素と効能」は、期待できるものですが、体質・体調等により、摂取・吸収できる栄養、表れる効果・効能には個人差があることをご了承ください。
- 使用熱源：ハーマン製・ガスビルトインコンロ
- ガス消費量：標準バーナー2.79kW (2400kcal/h)

クイックレシピ

肉料理
1 ビーフシチュー……… P.18
2 ビーフカレー……… P.19
3 牛すじの煮込み(関西風)…… P.20
4 牛すじの煮込み(名古屋風)… P.20
5 肉じゃが……… P.21
6 豚の角煮……… P.22
7 スペアリブの煮込み ハニーマスタード風味… P.23
8 チャーシュー……… P.24
9 鶏手羽元のオレンジ煮… P.25
10 蒸し鶏……… P.26
11 筑前煮……… P.27
12 煮込みハンバーグ…… P.28
13 ミートソース……… P.29

玉子料理
14 茶碗蒸し……… P.30
15 高野豆腐といんげんの卵とじ……… P.31

魚料理
16 あじの南蛮煮……… P.32
17 いわしの梅干煮……… P.33
18 さんまとごぼうのしょうが煮……… P.34
19 たこと大豆のトマト煮… P.35
20 ぶり大根……… P.36
21 いかと里芋の煮物…… P.37
22 えびとチンゲンサイの簡単中華蒸し…… P.38
23 ブイヤベース……… P.39

野菜料理
24 おでん……… P.40
25 かぼちゃと切り昆布の煮物…… P.41
26 白菜ときのこの薄味煮 P.42
27 緑黄色野菜と鶏の豆乳シチュー……… P.43
28 ふろふき大根……… P.44
29 ポトフ……… P.45
30 れんこんの甘酢煮…… P.46
31 きゃべつのそぼろ煮… P.47
32 なすとがんもの煮びたし…P.48
33 トマトソース……… P.49
34 枝豆のポタージュスープ… P.50
35 けんちん汁……… P.51
36 ミネストローネ……… P.52
37 肉団子とかぶのスープ煮… P.53
38 切り干し大根の具沢山炒め煮……… P.54
39 ひじきの煮物……… P.55
40 もちひじき巾着のおろしがけ… P.55
41 五目豆……… P.56
42 黒豆……… P.57
43 白花豆の甘煮……… P.58
44 おしるこ……… P.59

ごはん料理
45 白米……… P.60
46 玄米……… P.61
47 加工玄米……… P.61
48 玄米ごはん……… P.61
49 五穀ごはん……… P.62
50 赤飯……… P.63
51 チキンピラフ……… P.64
52 中華おこわ……… P.65

離乳食
53 おかゆ……… P.66,67
54 あかちゃんぞうすい…… P.68
55 野菜のだし煮3種
かぼちゃ……… P.69
にんじん……… P.70
さつまいも……… P.71

デザート
56 スイートかぼちゃシナモン風味……… P.72
57 りんごジャム……… P.73

浜田陽子
はまだようこ

フードコーディネートオフィスcoody代表
料理研究家・栄養士
- 生活習慣病予防、食育、妊産婦栄養、ダイエット等、「ヘルシー」をテーマにしたレシピ開発を手がける。
- TV・ラジオ出演、雑誌・新聞へのレシピ・コラム提供などメディアでの活動。
- 企業・病院における食のプロデュースも請け負う。
- 「はまだようここども料理教室世田谷」を主宰。2児の母。
- http://www.coody-t.com

① ビーフシチュー

たっぷり摂れる栄養　カロテン・たんぱく質

材　料（4人分）

牛肉(シチュー用)……………………… 350g
たまねぎ(中1個)……………………… 200g
にんじん(中2/3本)…………………… 150g
マッシュルーム…………………………8個
(大きいものなら6個)
バター………………………………… 30g
赤ワイン……………………………… 200cc
水……………………………………… 300cc
ビーフシチューのルウ………………4皿分
塩コショウ(肉の下味)…………………少々

作り方

① 牛肉は3cm角に切り、塩コショウで下味をつけておく。
② たまねぎは8等分のくし型、にんじんは12等分の乱切り、マッシュルームは縦半分に切っておく。
③ 鍋にバターを熱し、牛肉を入れて周囲が色づくまで炒める。
④ たまねぎ、にんじん、マッシュルームを加えて更に炒める。
⑤ 油が回ったら、赤ワインと水を加え、ふたをして強火で加熱する。
⑥ おもりがふれたら弱火で1分加熱して、火を止める。
⑦ フロートがおりたらふたをあけ、再度強火で煮立て、ルーを入れて混ぜながら溶かす。

※カレー・シチュー等は、対流しにくいので焦げ付きにご注意ください。

Point

- お子さん用には、⑤で入れる赤ワインを50ccにして、⑦でふたを取ったら牛乳100ccを入れると良いでしょう。
酸味が柔らかくなり、カルシウムアップもできます。
- マッシュルームは、しいたけやしめじなど、他のきのこ類でも代用できます。
- お好みで、パセリを散らしたり、生クリームをかけてお召し上がりください。

ビーフカレー

たっぷり摂れる栄養　ビタミンC・カロテン・たんぱく質

材　料（4人分）

牛肉	300g
じゃがいも	400g
にんじん	100g
たまねぎ(1個)	200g
サラダ油	適量
水	500cc
カレールウ	4皿分
塩コショウ(肉の下味)	少々

作り方

① 牛肉は2cm角、じゃがいもは8切れ、にんじんは1cm幅の半月切りにする。
② 鍋にサラダ油を熱し、1cm角に切ったたまねぎをじっくり炒める。
③ 塩コショウで下味をつけた牛肉を加えて炒め、表面の色が変わったら、じゃがいもとにんじんを加えて更に炒める。
④ 水を注ぎいれてふたをし、強火で加熱する。
⑤ おもりがふれたら弱火で1分加熱して、火をとめる。
⑥ フロートがおりたらふたをあけ、ルーを溶かし混ぜる。

Point

- 最後にクミンやガラムマサラを加えると、本格的な味に近づきます。
- 水の量を250ccにして、ふたをあけてから牛乳250ccを加え、再度煮立ててルウを溶かすと、ミルクカレーになります。辛味が苦手な方や小さいお子さんにオススメです。

※カレー・シチュー等は、対流しにくいので焦げ付きにご注意ください。

③ 牛すじの煮込み（関西風）

たっぷり摂れる栄養　たんぱく質・コラーゲン

材　料（4人分）

牛すじ肉……400g
水……200cc
砂糖……大さじ3
しょうゆ……大さじ3
みりん……大さじ2
酒……大さじ2
赤唐辛子……1本

作り方

① 牛すじ肉は食べやすい大きさに切り、鍋に全ての材料を入れてふたをし、強火で加熱する。
② おもりがふれたら弱火で5分加熱して、火をとめる。
③ フロートがおりたらふたをあけ、再度強火にかけ、水分が少なくなるまで混ぜながら煮詰める。

Point

- 甘辛～く煮付けた、柔らかすじ肉です。赤唐辛子の量はお好みで加減してください。
- すじ肉は、調理前に1～2回茹でこぼして脂抜きをすると、あっさり仕上がり脂質とカロリーカットになります。ダイエット中の方、コレステロ ールが気になる方にオススメです。
- お好みで小口ねぎやみょうがなどの薬味をそえてください。

④ 牛すじの煮込み（名古屋風）

材　料（4人分）

牛すじ肉……400g
水……200cc
赤味噌……150g
砂糖……40g
みりん……大さじ3
酒……大さじ3
赤唐辛子……1本

作り方

① 牛すじ肉は食べやすい大きさに切り、鍋に全ての材料を入れてふたをし、強火で加熱する。
② おもりがふれたら弱火で5分加熱して、火をとめる。
③ フロートがおりたらふたをあけ、再度強火にかけ、水分が半分くらいになるまで混ぜながら煮詰める。

Point

- コックリみそ味で煮付けた、柔らかすじ肉です。赤唐辛子の量はお好みで加減してください。
- すじ肉は、調理前に1～2回茹でこぼして脂抜きをすると、あっさり仕上がり脂質とカロリーカットになります。ダイエット中の方、コレステロールが気になる方にオススメです。
- お好みで小口ねぎやみょうがなどの薬味をそえてください。

肉じゃが

たっぷり摂れる栄養　ビタミンC・カロテン・たんぱく質・食物繊維

材　料（4人分）

	じゃがいも(4～5個)	500g
	にんじん(中2/3本)	150g
	糸こんにゃく	200g
	たまねぎ(中1個)	200g
	牛薄切り肉	300g
	さやえんどう	12枚
	サラダ油	大さじ2
煮汁	だし汁	250cc
煮汁	砂糖	大さじ4
煮汁	しょうゆ	大さじ4
煮汁	みりん	大さじ3

Point

- じゃがいもは1個100gより大きいものや、小さいもの使う場合は、1切れが50gくらいになるように調整してください。
- ⑦の煮詰めでは、煮汁の味見をしながら、お好みの濃さになるまで煮詰めてください。

作り方

① じゃがいもは1個を半分、にんじんは2cm角、たまねぎは8等分のくし型に切る。
② 糸こんにゃくは食べやすい長さに、牛薄切り肉は食べやすい大きさに切る。
③ さやえんどうは筋を取って塩茹でし、斜め半分に切る。
④ 鍋にサラダ油を熱し、肉を炒め、油が回ったら、さやえんどう以外の具材を炒める。
⑤ 煮汁の材料を入れてふたをし、強火で加熱する。
⑥ おもりがふれたら弱火で1分加熱して、火をとめる。
⑦ フロートがおりたらふたをあけ、好みの味になるまで煮詰めて、器に盛ってからさやえんどうをちらす。

⑥

豚の角煮

たっぷり摂れる栄養　たんぱく質

材　料（4人分）

豚バラ肉(塊)		600g
ゆで卵		4個
長ねぎ		1本
しょうが		3枚
煮汁	水	400cc
	焼酎または酒	100cc
	砂糖	50g
	みりん	50cc
	しょうゆ	70cc

作り方

① 豚バラ肉は4cm角、長ねぎは4cm長、しょうが(くさみ取りの為)は薄切りにする。
② 鍋に①と煮汁を入れてふたをする。
③ 強火で加熱し、おもりがふれたら弱火で8分加熱して、火をとめる。
④ フロートがおりたらふたをあけ、殻を剥いたゆで卵を入れて再度ふたをして、強火で加熱する。
⑤ おもりがふれたら弱火で30秒加熱して、火を止める。
⑥ フロートがおりたらふたをあけ、強火で煮る。
⑦ 煮汁が半分くらいになるまで、時々混ぜながら煮る。

Point

- ゆで卵を入れる前に、8分加圧と、火からおろして30分くらい休ませるのを2〜3回繰り返すと、溶けるような食感になります。
- ①で4cm角に切った豚肉は、たっぷりの水と一緒に鍋に入れ、ふたをして1分加熱し、フロートがおりたら取りだす「下加圧」を2回繰り返すと、脂分がかなり落ちてヘルシーです。

スペアリブの煮込み ハニーマスタード風味

たっぷり摂れる栄養　たんぱく質

材　料（4人分）

スペアリブ	700g
塩コショウ(肉の下味)	少々
サラダ油	適量
A はちみつ	大さじ4
A しょうゆ	大さじ3
A 酒	大さじ2
粒マスタード	大さじ2

Point

- ②でスペアリブを焼くときは、焦げ付かないようにサラダ油を少し多めに使ってください。
- ⑤では肉が焦げつかないように気をつけて、とろみが出るまで混ぜながら煮詰めてください。

作り方

① スペアリブは塩コショウで下味をつける。
② 鍋にサラダ油を熱し、中強火でスペアリブを焼いて、表面に色をつける。
③ 肉の高さの半分くらいまで水を注ぎ入れ、Aを加えふたをする。
④ 強火で加熱し、おもりがふれたら弱火で6分加熱して、火をとめる。
⑤ フロートがおりたらふたをあけ、肉をひっくりかえして再度強火にかけ、煮詰める。
⑥ 煮汁が少なくなったら粒マスタードを加えて、全体になじませて火を止める。

8

チャーシュー

たっぷり摂れる栄養　たんぱく質

材　料（4人分）

豚もも肉(塊)		300gのもの2本
サラダ油		適量
A	水	400cc
	しょうゆ	100cc
	砂糖	60g
	みりん	大さじ2
	しょうが	4枚
	長ねぎ	1本

作り方

① 豚もも肉(塊)はたこ糸で縛る。長ねぎは青い部分まで4cm長、しょうがは薄切りにする。
② 鍋にサラダ油を熱し、肉の表面を焼いて色をつける。
③ Aの材料を加えてふたをし、強火で加熱する。
④ おもりがふれたら弱火で5分加熱して、火をとめる。
⑤ フロートがおりたらふたをあけ、肉をひっくりかえし、煮汁が半分くらいになるまで強火で煮詰める。

Point

- たこ糸で縛った状態の、チャーシュー用豚肉を使うと便利です。
- ②では肉が焦げ付かないようにサラダ油を少し多めにしてください。
- 仕上がって粗熱が取れたら、肉が煮汁に浸かる大きさの容器に保存してください。

⑨ 鶏手羽元のオレンジ煮

たっぷり摂れる栄養　ビタミンC・たんぱく質

材　料（4人分）

	鶏手羽元肉(8本)	約400g
	たまねぎ	200g
	塩コショウ(鶏手羽元肉の下味)	少々
	サラダ油	大さじ2
	小麦粉	小さじ2
	生のオレンジ(皮付き)	1/2個
A	オレンジジュース(果汁100%のもの)	200cc
A	水	100cc
A	固形スープ	1個
A	砂糖	大さじ3
A	しょうゆ	大さじ1

Point

- 意外な美味のレシピです。オレンジがなければ、ジュースだけでもOK。

作り方

① たまねぎは8等分くし型に切り、鶏手羽元肉は塩コショウで下味をつける。
② 鍋にサラダ油を熱し、たまねぎと鶏手羽元肉を炒める。
③ 肉の表面の色が変わったら、小麦粉をまぶしいれ、全体に混ぜてなじませる。
④ Aとオレンジの8mm幅の半月切りを加えてふたをし、強火で加熱する。
⑤ おもりがふれたら弱火で1分加熱して、火をとめる。
⑥ フロートがおりたらふたをあけ、再度強火にかけ、とろみがつくまで時々混ぜながら煮詰める。

⑩

蒸し鶏
(ピーナッツ味噌・酢味噌・テンメンマヨソース)

たっぷり摂れる栄養　たんぱく質

材　料（4人分）

鶏むね肉……………………………… 300g

作り方

① 鍋に水200cc(分量外)を入れて蒸しすを落とし、鶏むね肉を皮を下にしておく。
② ふたをして強火で加熱し、おもりがふれたら弱火で1分加熱して、火をとめる。
③ フロートがおりたらふたをあけ、鶏むね肉を取り出し、手で細く裂くか、細切りにする。

<ピーナッツ味噌>

材　料（4人分）

ピーナッツ…………………… 40g
A ┌味噌…………………………… 60g
A │砂糖…………… 大さじ2と1/2
A └水………………………… 100cc

作り方

① ピーナッツは食品用保存袋に入れて布巾の上におき、麺棒などで上から叩いて粗く砕く。
② Aと①を混ぜ合わせて、フライパンか小鍋に入れて一煮立ちさせる。

※ 豆板醤やコチュジャンを加えて、ピリ辛味にしても美味しいです。

<酢味噌>

材　料（4人分）

白味噌……………………… 大さじ3
酢…………………………… 大さじ2
砂糖…………………… 大さじ2と1/2

作り方

① 全ての材料を混ぜ合わせる。

※ 酸味をまろやかにしたいときは、だし汁で伸ばしてください。

<テンメンマヨソース>

材　料（4人分）

テンメンジャン…………… 大さじ1
(中華甘みそ)
マヨネーズ………… 大さじ2と1/2

作り方

① テンメンジャンとマヨネーズを混ぜ合わせる。

※ テンメンジャンとマヨネーズの割合はお好みで調整してください。

Point

- 細切りのきゅうりやスライストマトを一緒に盛ると、バンバンジー風になります。
- むね肉は、皮を外せば脂質カットになります。むね肉をささみ肉に変えると、もっとヘルシーになります。
- その他、各種ドレッシング、わさびやからし、みょうがや白髪ねぎなどの薬味、おろしポン酢など、いろいろなアレンジができます。

筑前煮

たっぷり摂れる栄養　食物繊維・たんぱく質

材　料（4人分）

ごぼう	100g
にんじん	100g
れんこん	100g
茹でたけのこ	100g
にんじん	100g
こんにゃく	1枚
鶏もも肉	150g
サラダ油	適量
A　だし汁	250cc
A　砂糖	大さじ2
A　みりん・薄口しょうゆ	各大さじ3

作り方

① ごぼう、にんじん、れんこん、茹でたけのこは大きめの乱切りに、こんにゃくは大きめにちぎっておく。
② 鍋にサラダ油を熱し、大きめの一口大に切った鶏もも肉を炒める。
③ 野菜とこんにゃくを加えて更に炒め、Aの材料も加える。
④ ふたをして強火で加熱し、おもりがふれたら弱火で40秒加熱して、火をとめる。
⑤ フロートがおりたらふたをあけ、再び強火にかけ、煮汁が半分くらいになるまで煮る。

Point

- 加圧を1分にすれば、咀嚼が難しいお年寄りでも、食べやすい柔らかさになります。
- 食物繊維たっぷりの定番おかずです。整腸作用、コレステロール降下作用などが期待できます。

⑫ 煮込みハンバーグ

たっぷり摂れる栄養　たんぱく質・カロテン

材　料（4人分）

種	合いびき肉	300g
	たまねぎ	150g
	サラダ油(たまねぎ炒め用)	大さじ1
	卵黄	1個
	パン粉	大さじ3
	塩コショウ	少々
サラダ油(ハンバーグ焼き用)		適量
煮込みソース	デミグラスソース	250g
	赤ワイン	100cc
	ケチャップ	大さじ3
	牛乳	50cc
	塩コショウ	少々
具　材	たまねぎ(1個)	200g
	にんじん	150g
	しめじ	100g
	バター(具材炒め用)	30g

作り方《ハンバーグを焼く》

① フライパンにサラダ油を熱し、みじん切りにした種のたまねぎをしんなりするまで炒める。
② 粗熱を取った①と種の他材料を合わせてよくこねる。
③ 4個の小判型に形を整える。
④ フライパンにサラダ油を熱し、③を焼く。

Point

- ハンバーグは煮込んだときに崩れないように、しっかり整形し、表面をパリッと焼き付けます。

作り方《ハンバーグを煮込む》

① たまねぎは8等分のくし型、にんじんは2cm角、しめじは石突きをとる。
② 鍋にバターを熱し具材を炒め、煮込みソースの材料を全て入れて中火で加熱する。
③ ハンバーグを上におき、ふたをしてさらに中火で加熱する。
④ おもりがふれたら弱火で1分加熱して、火をとめる。
⑤ フロートがおりたらふたをあけ、ソースが半分くらいになるまで、混ぜながら中火で煮る。
⑥ 塩コショウで味を整える。

Point

- 最後の煮詰めでは、焦げ付かないように木べらなどで混ぜながら煮てください。

ミートソース

たっぷり摂れる栄養　たんぱく質

材　料（4人分）

	牛ひき肉	300g
	たまねぎ(小1個)	150g
	しいたけ	3枚
	にんじん(中2/3本)	150g
	オリーブオイル	大さじ1
A	ホールトマト(1缶)	400g
A	赤ワイン	50cc
A	ローリエ	1枚
A	粉パプリカ	小さじ1
A	ケチャップ	50cc
A	塩	小さじ1と1/2
A	コショウ	少々
A	砂糖	小さじ1

作り方

① 鍋にオリーブオイルを熱し、牛ひき肉とみじん切りにした、たまねぎ、しいたけ、にんじんを炒める。
② Aを加えてふたをし、強火で加熱する。
③ おもりがふれたら弱火で1分加熱して、火をとめる。
④ フロートがおりたらふたをあけ、再度強火にかけて2～3分煮る。

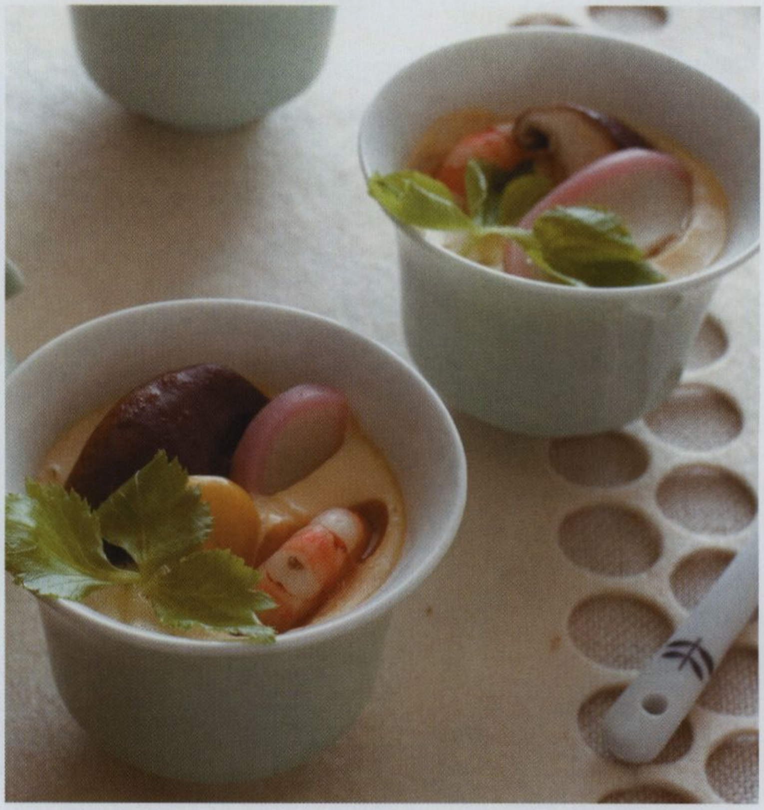
Point

- ④の「2～3分」は目安時間です。お好みの味と固さになるまで煮詰めてください。
- 粉パプリカは、赤い粉状のスパイスです。辛味がなく、発汗や保温を促す働きがあります。煮込み料理に使える他、グラタンやポテトサラダ、ピザなどの上に色付けにちらして使います。
- ミートソースは、余ったら冷凍保存しておくと便利です。パスタのソースの他、ピザトースト、ミートドリア、オムレツ、ピラフなどにも使えます。

⑭

茶碗蒸し

たっぷり摂れる栄養　たんぱく質



材　料（4人分）

卵液	卵	3個
	だし汁	300cc
	薄口しょうゆ	小さじ2
	みりん	小さじ1
しいたけ		2枚
鶏もも肉		40g
無頭えび		4尾
かまぼこ		4枚
銀杏水煮		4個
三つ葉		適量

作り方

① 無頭えびは殻を剥いて背わたを取り、しいたけは斜め半分に削ぎ切り、鶏もも肉は8切れ、かまぼこは薄切りにする。
② 卵液の材料をよく混ぜる。
③ 4つの器に三つ葉以外の具材を分けて入れ、②の卵液も4等分に注ぎ入れて、それぞれの器にふたをする。
④ 鍋に水200cc(分量外)を入れ、蒸しすをセットして③の器を並べ、鍋のふたをし、強火で加熱する。
⑤ おもりがふれたら弱火で30秒(小さな器の場合は15秒)加熱して、火をとめる。
⑥ フロートがおりたらふたをあけ、器を取り出し、三つ葉を飾る。

Point

- 茶碗蒸しの器には、必ず1つずつふたをしてください。
- ふたがない器やマグカップを使う場合は、ラップで代用できます。ラップでふたをしたら、鍋にラップがつかないように器を並べてください。
- 小さいお子さんやお年寄りにすすめるときは、しいたけを薄切りに、えびは小さく切るなど、食べやすく調理してください。

⑮ 高野豆腐といんげんの卵とじ

たっぷり摂れる栄養　ビタミン類・ミネラル類・たんぱく質

材　料（4人分）

高野豆腐	2枚
さやいんげん	100g
にんじん	80g
A　だし汁	300cc
A　みりん	大さじ2
A　薄口しょうゆ	大さじ1と1/2
A　砂糖	大さじ1と1/2
卵	3個

作り方

① 高野豆腐はぬるま湯に浸けてもどし、中から濁りが出なくなるまで流水でよく押し洗いし、1枚を8等分に切る。
② さやいんげんは3cm幅に、にんじんは1.5cm角に切る。卵は溶いておく。
③ 鍋に①とさやいんげん、にんじん、Aをいれてふたをし、強火で加熱する。
④ おもりがふれたら弱火で1分加熱して、火をとめる。
⑤ フロートがおりたらふたをあけ、再度強火にかけて煮汁が半分になるまで煮詰める。
⑥ 溶き卵を流しいれてとじ、火をとめる。

Point

- 良質たんぱく質たっぷりの大豆製品、高野豆腐は、生活習慣病予防にピッタリの食材です。
- ボリューム満点なので、メインのおかずにすると、とってもヘルシーで体も満足です。

⑯

あじの南蛮煮

たっぷり摂れる栄養　たんぱく質・不飽和脂肪酸・カルシウム・抗酸化物質

材　料（4人分）

	真あじ(20cmくらいのもの)	4尾
	塩(あじの下味)	適量
	片栗粉	適量
	揚げ油	適量
	大根	150g
	きゅうり	1本
	たまねぎ	150g
A	だし汁	150cc
A	酢	80cc
A	砂糖	大さじ5
A	しょうゆ	大さじ2
A	鷹の爪	1/2本分

作り方

① 真あじは頭と腹とぜいごを取り除き、塩で下味をつける。
② 大根は3cm角、きゅうりは3cm輪切り、たまねぎは薄いくし型、鷹の爪は小口切りにする。
③ ①に片栗粉をまぶし、180℃の揚げ油で、あじの表面がぱりっとするまで下揚げする。
④ 鍋に下揚げしたあじと、野菜、Aを入れる。
⑤ ふたをして、強火で加熱する。おもりがふれたら弱火で6分加熱して、火を止める。
⑥ フロートがおりたらふたをあける。

Point

- 仕上がりの味が薄い場合は、少し煮詰めてください。
- 煮汁ごと器にうつし、一晩くらい寝かせると、更に美味しくなります。
- 大根ときゅうりを入れなければ、あじを1～2尾追加できます。

いわしの梅干煮

たっぷり摂れる栄養　たんぱく質・不飽和脂肪酸・カルシウム・抗酸化物質

材　料（4人分）

真いわし(20cmくらいのもの)		6尾
梅干(5〜6個)		50g
煮汁	だし汁	100cc
	砂糖	大さじ3
	みりん	大さじ2
	しょうゆ	大さじ2
	酒	大さじ2

Point

- 梅干で魚肉を柔らかく、圧力で骨を柔らかく、後味さっぱりの甘辛煮つけです。
- 甘露煮のように仕上げたい魚の煮物は、少なめの煮汁で作ります。アルミ箔を敷いておけば、煮汁が少なめでも、煮崩れや焦げ付きが防げます。

作り方

① 真いわしは、うろこ、頭、腹を取って半分に切る。
② 鍋の底に、4箇所穴をあけたアルミ箔を敷く。
③ アルミ箔の上にいわしと、種を取り除いた梅干、煮汁の材料を入れてふたをし、強火で加熱する。
④ おもりがふれたら弱火で8分加熱して、火をとめる。
⑤ フロートがおりたらふたをあけ、再度強火にかけて、煮汁が半分になるまで煮る。

⑱ さんまとごぼうのしょうが煮

たっぷり摂れる栄養 たんぱく質・不飽和脂肪酸・カルシウム・食物繊維

材　料（4人分）

	さんま	3尾
	ごぼう	100g
	しょうが	20g
煮汁	だし汁	300cc
	砂糖	大さじ3
	みりん	大さじ3
	しょうゆ	大さじ2
	酒	大さじ1

作り方

① さんまはうろこ、頭、腹を取って、4等分に切る。
ごぼうは4cm幅の縦半分、しょうがは短冊切りにする。
② 鍋に材料を全部入れてふたをする。
③ 強火で加熱して、おもりがふれたら弱火で10分加熱して、火をとめる。
④ フロートがおりたらふたをあけて、再度強火にかけ、煮汁が半分くらいになるまで煮詰める。

Point

- 骨まで食べたい、カルシウムたっぷりの煮物です。
- ごぼうを入れなければ、さんまを1尾追加できます。

⑲ たこと大豆のトマト煮

たっぷり摂れる栄養　たんぱく質・葉酸・亜鉛・抗酸化物質・ミネラル類

材　料（4人分）

ゆでだこ	300g
たまねぎ(1個)	200g
オリーブオイル	適量
にんにく	1片分
塩コショウ	適量
A 大豆	100g
A 水	500cc
B ホールトマト	1缶
B 固形スープ	1個

作り方《大豆の下ごしらえ》

① 鍋にAを入れてふたをして強火で加熱し、おもりがふれたら弱火で1分加熱して、火を止める。

② フロートがおりたらふたをあけ、ざるにあげる。

《仕上げの工程》

① ゆでだこは大きめ乱切り、たまねぎは6等分くし型、ニンニクはスライスする。

② 鍋にオリーブオイルとにんにくを熱し、たことたまねぎを炒める。

③ 大豆とBを加えて混ぜながら中火で煮立て、水分が出たらふたをして中火で加熱する。

④ おもりがふれたらふたをして、弱火で1分加熱して、火をとめる。

⑤ フロートがおりたらふたをあけ、とろみがつくまで、混ぜながら強火で煮詰める。

Point

- たこには、血中コレステロールを下げるタウリン、味覚障害を防ぐ亜鉛が豊富に含まれています。
- 抗酸化物質を豊富に含み、生活習慣病予防に効果的な大豆と合わせたトマト煮は、大人にもこどもにもおすすめのおかずです。

⑳

ぶり大根

たっぷり摂れる栄養　たんぱく質・不飽和脂肪酸・鉄分・ビタミンC

材　料（4人分）

	ぶり切り身	4切れ
	大根	4枚
	しょうが	2枚
A	だし汁	400cc
A	砂糖	大さじ2
A	みりん	大さじ2
A	酒	大さじ2
A	しょうゆ	大さじ3

作り方

① ぶりの切り身(厚切りのもの)は一切れを半分に切る。大根は3cm厚に切り面取りをし、しょうがは薄切りにする。

② 鍋に、全ての材料を入れてふたをして、強火で加熱する。

③ おもりがふれたら弱火で1分加熱して、火をとめる。

④ フロートがおりたらふたをあけ、再度強火にかけ、煮汁が半分くらいにななるまで煮詰める。

Point

- ④でふたをあけたとき、大根やぶりが煮汁から出ていたら、ひっくり返してから煮詰めてください。
- ぶりは、脳を活性化させるDHAや血管を丈夫にするEPAなどの不飽和脂肪酸を多く含む青背魚です。
- 鉄分が豊富で貧血予防の効果もあります。

21 いかと里芋の煮物

たっぷり摂れる栄養　たんぱく質・抗酸化物質・食物繊維

材　料（4人分）

するめいか		2杯
里芋		320g
A	だし汁	300cc
	砂糖	大さじ3
	しょうゆ	大さじ2と1/2
	みりん	大さじ1
	酒	大さじ2
しょうが		1片

Point

- 里芋には、胃腸の粘膜を保護する働きがあり、胃潰瘍、胃炎の方の食事にも適しています。
- ねばり成分「ムチン」は、コレステロールの上昇を抑え、動脈硬化を予防します。
- いかは高血圧を予防する「タウリン」が豊富で、低脂肪の食材です。

注意　※おもりを傾けて蒸気を抜くときは、蒸気でやけどをしないように注意してください。

《いかの下ごしらえ》

① 胴に手をいれて、わたごとゲソ(足)を剥がすように引っ張り出す。胴の筋も引き出す。えんぺら(上の三角の部分)を取る。
② 目の下で足を切り離し、足の真ん中の固い部分を取り除く。
③ 胴は1cm幅の輪切りにし、足は食べやすい大きさに切る。

《 里芋の下ごしらえ》

① 皮をむいて大きめの一口大に切る。
② 塩(分量外)適量で揉み洗いしてぬめりを取り、水で塩を洗い流す。
③ 水を張った鍋に②の里芋をいれて火にかけ、さっと煮立てたら、ざるにあげる。

作り方

① 鍋にAと里芋を入れてふたをし、強火で加熱する。
② おもりがふれたら弱火で1分加熱して、火をとめる。そのまま1分蒸らしてから、おもりを傾けて蒸気を抜く。
③ フロートがおりたらふたをあけて、いかを加え、再度ふたをして強火で加熱する。
④ おもりがふれたらすぐに火を止め、そのまま5分蒸らす。
⑤ おもりを傾けて蒸気を抜き、フロートがおりたらふたをあける。

㉒ えびとチンゲンサイの簡単中華蒸し

たっぷり摂れる栄養 カロテン・ビタミンC・たんぱく質・抗酸化物質

材　料（4人分）

有頭えび……………………………8尾
チンゲンサイ………………………1株
中華だしのもと…………………小さじ1強

作り方

① 有頭えびは胴部分だけの殻と背わたを取り除く。
チンゲンサイは芯を取って葉を1枚ずつはがす。
② 耐熱容器にえびとチンゲンサイを並べて、中華だしのもとを全体にふりかける。
③ 鍋に200cc(分量外)の水を入れ、蒸しすを落としてその上に②の器を置く。
④ ふたをして強火で加熱し、おもりがふれたらすぐに火を止める。
⑤ 火を止めてから5分たったら、おもりを傾けて蒸気を抜く。
⑥ フロートがおりたらふたをあけ、器を取り出す。

注意 ※おもりを傾けて蒸気を抜くときは、蒸気でやけどをしないように注意してください。

Point

- 染み出したえびのだしに、チンゲンサイとえびをつけながら食べます。
- ⑥では器が熱くなっていますので、ミトンなどを使って取り出してください。やけどをしないように気をつけてください。
- えびは低脂肪食材。ダイエット中の方、生活習慣病予防を心がけたい方のたんぱく源にオススメの食材です。

ブイヤベース

たっぷり摂れる栄養　たんぱく質・抗酸化物質・カルシウム・不飽和脂肪酸

材　料（4人分）

有頭えび		8尾
白身魚		3切れ
たこ		200g
はまぐり		8個
たまねぎ		150g
オリーブオイル		大さじ2
にんにく		1片
A	水	400cc
A	固形スープ	1個
A	ターメリック	小さじ1
塩コショウ		少々
刻みパセリ		適量

Point

- ターメリック(別名:うこん)は肝臓に優しいスパイスです。スープやソースの色付けにも使えます。
- 白米を炊く前にターメリックを少し振り入れると、黄色い「ターメリックライス」になります。ターメリックの量は、炊飯前の水が薄い黄色になるくらいが目安です。あとは普通に炊くだけです。
- 肝臓に優しいタウリンが豊富な魚介類の美味スープです。

作り方

① 有頭えびは背わたを取り除き、白身魚は1切れを2～3等分に切る。たこは大きいぶつ切りにし、はまぐりはこすり洗いする。
② たまねぎは薄いくし型、にんにくはみじん切りにする。
③ 鍋にオリーブオイルとにんにくを入れて熱し、香りが出たらたまねぎを炒める。
④ はまぐり以外の魚介類を加えて炒め、具材に油が回ったらAを加えてふたをして、強火で加熱する。
⑤ おもりがふれたら弱火で1分加熱して、火をとめる。
⑥ フロートがおりたらふたをあけ、再度強火で煮立ててはまぐりを加える。
⑦ はまぐりが全て開いて火が通ったら、塩コショウで味を整える。
⑧ 器に盛って、刻みパセリをちらす。

㉔ おでん

たっぷり摂れる栄養 たんぱく質・ビタミンC・食物繊維・ミネラル類

材　料（4人分）

	大根	8cm
	ちくわ	4本
	じゃがいも	4個
	昆布	25cm
	ちくわぶ	1本
	こんにゃく	1枚
	つみれだんご	4個
	ゆで卵	4個
A	だし汁	500cc
A	薄口しょうゆ	50cc
A	みりん	50cc
A	酒	大さじ2

《具の下ごしらえ》

① 大根は2cmの輪切り、昆布は水に浸けて戻し、長い辺を半分に切り2cm幅の短冊切りにし1本ずつ結ぶ。

② こんにゃくは長い辺を4等分に切り、それぞれ斜め半分に切って8等分の三角に切る。

③ ちくわぶは斜め4等分、じゃがいもとゆで卵は皮を剥く。

作り方

① 鍋にAと全ての材料を入れてふたをし、強火で加熱する。

② おもりがふれたら弱火で1分加熱して、火をとめる。

③ フロートがおりたらふたをあける。

Point

- じゃがいもは1個100gのものを想定しています。大きいものは、半分に切ってください。
- 仕上がりの味が薄いときは、ふたをあけたまま再度煮立てて、煮汁を煮詰めてください。

㉕ かぼちゃと切り昆布の煮物

たっぷり摂れる栄養　ビタミンE・カルシウム・鉄分・食物繊維

材　料（4人分）

かぼちゃ		350g
切り昆布		20g
煮汁	だし汁	200g
	砂糖	大さじ3
	薄口しょうゆ	大さじ2
	みりん	大さじ2

Point

- 切り昆布の旨味が優しい煮物です。
- かぼちゃは450gまで増量できます。
- 完成してから取り分けて、皮とわたをきれいに除き、熱湯で茹でて味を薄くすれば、離乳食にも使えます。
- 1分加熱すると、崩れるくらい柔らかくなり、咀嚼が難しいお年寄りにも食べやすくなります。

作り方

① かぼちゃは4cm角に切り、切り昆布は、水洗いしてざるにあげる。
② 鍋に全部の材料を入れ、落し蓋代わりに蒸しすをのせ、ふたをして強火で加熱する。
③ おもりがふれたら弱火で30秒加熱して、火をとめる。
④ フロートがおりたらふたをあけ、蒸しすを取り、器に盛る。

㉖ 白菜ときのこの薄味煮

たっぷり摂れる栄養　ビタミンC・食物繊維

材　料（4人分）

白菜(1/6株)		500g
しめじ(1パック)		100g
生しいたけ		2枚
煮汁	だし汁	150cc
	薄口しょうゆ	小さじ2
	みりん	小さじ1

作り方

① 白菜は3cm角、しいたけは十字に包丁を入れて4等分に切る。しめじは石突を取る。
② 鍋に全ての材料を入れてふたをし、強火で加熱する。
③ おもりがふれたら弱火で30秒加熱して、火をとめる。
④ フロートがおりたら、ふたをあけてさっと混ぜる。

Point

- 薄味だけど旨味たっぷりの副菜です。
  白菜は水分が多く非常に低カロリーなので、少量で満腹感を得たいダイエット中の食事にオススメです。
- 一日に必要な淡色野菜は200g。この一品で、必要量の2/3近くを満たせます。
- 加熱を1分にすれば、介護食にも安心の柔らか煮になります。

緑黄色野菜と鶏の豆乳シチュー

㉗

たっぷり摂れる栄養

カロテン・ビタミンC・葉酸・抗酸化物質・たんぱく質・ミネラル類

材　料（4人分）

	鶏もも肉	250g
	かぼちゃ(皮付き)	150g
	にんじん	80g
	ブロッコリー	80g
	ほうれん草	100g
	たまねぎ	150g
	バター	25g
	塩コショウ(鶏肉の下味)	少々
A	牛乳	200cc
A	豆乳（無調整）	200cc
A	水	100cc
	ホワイトシチューのルウ	4皿分

Point

- 豆乳や牛乳が苦手な方は、Aを水500ccで代用してください。
- このシチュー1皿で、1日に必要な緑黄色野菜の2/3量を摂ることができます。
- 豆乳、ほうれん草には、貧血予防の葉酸と、骨生成のカルシウムが豊富に含まれていますので女性やお子さんにオススメです。

作り方

① 鶏もも肉は12等分に切り、塩コショウで下味をつける。
かぼちゃは12等分、にんじんは8等分、ほうれん草は4cm、たまねぎはくし型に切る。ブロッコリーは8等分に切って塩茹でする。
② 鍋にバターを熱し、鶏肉とたまねぎを炒める。
③ 肉の表面の色が変わったら、かぼちゃとにんじんを入れて更に炒める。
④ 油が回ったらAを入れてふたをし、強火で加熱する。
⑤ おもりがふれたら弱火で30秒加熱して、火を止める。
⑥ フロートがおりたらふたをあけ、再度強火にかけて、ブロッコリー、ほうれん草を入れ、一煮立ちしたら、ホワイトシチューのルウを入れて、ルウが溶けるまで煮る。

㉘ ふろふき大根

たっぷり摂れる栄養　ビタミンC・食物繊維

材　料（4人分）

大根		12cm
米		大さじ2
昆布		10cm
練り味噌	赤味噌	50g
	砂糖	大さじ3
	みりん	大さじ2
	酒	大さじ2
	だし汁	50cc
ゆずの皮		適量

作り方

《練り味噌を作る》

① 練り味噌の材料を、フライパンか小鍋に入れて、弱火にかける。
② 焦げ付かないように木ベラで混ぜながら練り、ケチャップくらいの固さになるまで煮詰める。

《ふろふき大根を作る》

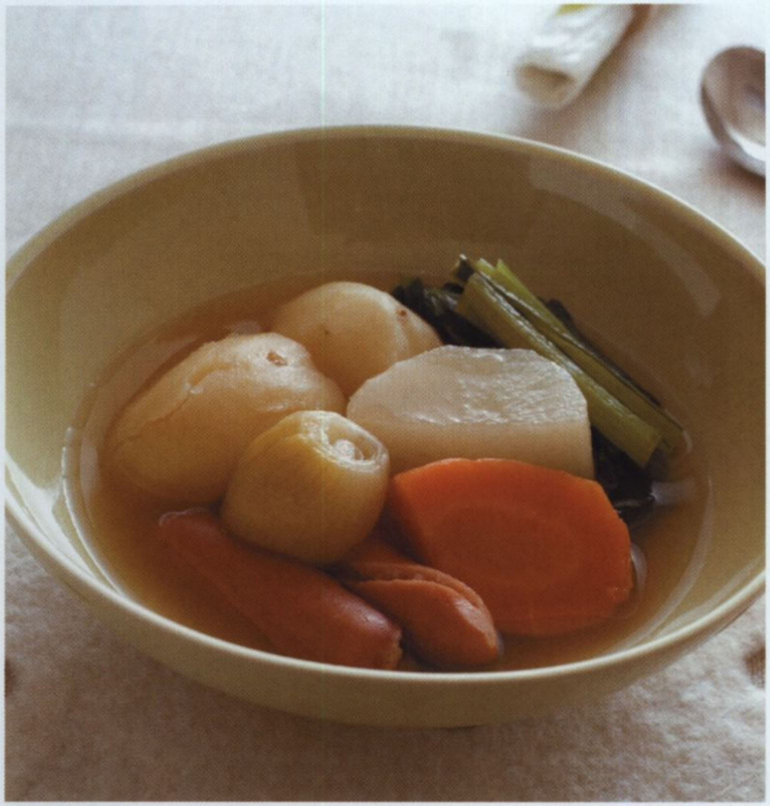
① 大根は3cm厚の輪切りで、4枚に切って面取りする。
ゆずの皮は1cmくらいの細切りにする。
② 鍋に、大根、米、昆布と、具材にかぶるくらいの水を入れる。
③ ふたをして強火で加熱し、おもりがふれたら弱火で5分加熱し、火をとめる。
④ フロートがおりたらふたをあけ、器に盛る。

《仕上げ》

① ふろふき大根の上に練り味噌をかけ、ゆずの皮を飾る。

Point

- 大根は、消化を助ける酵素ジアスターゼを豊富に含む、胃腸に優しい野菜です。
ビタミンCも多いので、風邪予防や美肌効果も期待できます。



ポトフ

たっぷり摂れる栄養　ビタミン類・食物繊維

材　料（4人分）

大根	4cm
にんじん	100g
じゃがいも(4個)	400g
小たまねぎ	8個
ウインナー	8本
小松菜	80g
A 水	450cc
A 固形スープ	2個
塩コショウ	少々

Point

- 野菜たっぷりで低カロリーなので、ダイエットにもおすすめです。
- かぶ、さつまいも、鶏肉、菜の花など、冷蔵庫のあまり食材や旬の素材で、いろいろなアレンジをしてみてください。

作り方

① 大根は2cm厚の半月切り、にんじんは4等分の乱切り、じゃがいもは1個を半分に、小松菜は5cm幅に切る。

② 鍋に大根、にんじん、じゃがいも、小たまねぎ、ウインナーとAを入れる。

③ ふたをして、強火で加熱する。おもりがふれたら弱火で1分加熱して、火をとめる。

④ フロートがおりたらふたをあけて、再度強火にかけ、小松菜を加えて少し煮る。

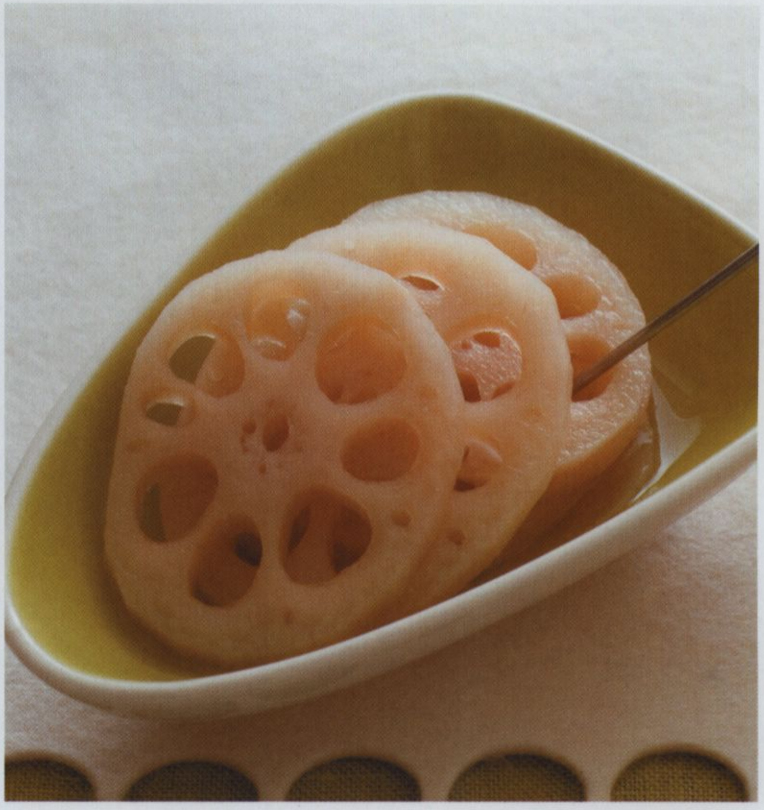
⑤ 塩コショウで味を整える。

野菜料理

れんこんの甘酢煮

㉚ れんこんの甘酢煮

たっぷり摂れる栄養　食物繊維・抗酸化物質



材　料（4人分）

れんこん		300g
A	水	200cc
	酢	150cc
	砂糖	120g
	塩	小さじ2
	昆布(5cm角のもの)	1枚

作り方

① れんこんは3mm幅の薄切りにする。

② 鍋に、酢大さじ2(分量外)を入れた水(分量外)と、れんこんを入れて強火にかけ、さっと茹でてざるにあげる。

③ 鍋に、れんこんとAを入れてふたをし、強火で加熱する。

④ おもりがふれたらすぐに火をとめ、そのまま3分蒸らしてから、おもりを傾けて蒸気を抜く。

⑤ フロートがおりたらふたをあけ、汁ごと器にうつしてそのまま冷ます。

注意 ※おもりを傾けて蒸気を抜くときは、蒸気でやけどをしないように注意してください。

Point

- れんこんが煮汁から出ていないようにしてから、火にかけてください。
- 酢の抗酸化作用は、生活習慣病予防に欠かせない大切な働きです。お酢は毎日摂りたい調味料です。
- れんこんは、喉に良いと言われ、古くから民間療法に取り入れられた食材です。
風邪予防のほか、胃や十二指腸を保護する効能もあります。

キャベツのそぼろ煮

たっぷり摂れる栄養　ビタミンC・食物繊維・たんぱく質

材　料（4人分）

	キャベツ	400g
	合いびき肉	120g
	ごま油	大さじ2
	しょうがのすりおろし	適量
A	だし汁	70cc
A	砂糖	大さじ1
A	しょうゆ	大さじ1
A	酒	大さじ1
A	みりん	大さじ1/2

Point

- 完成品を少し取り分け、たっぷりの熱湯で茹でて味を落とせば、離乳食(完了期)にも使えます。
- ②で鍋の淵に肉がこびりついたら、④で水分を加えてから、木べらでこそげ落とすと良いでしょう。

作り方

① キャベツは1cm幅の短冊切りにする。
② 鍋にごま油としょうがのすりおろしを入れて熱し、合いびき肉を加えて中火で炒める。
③ 合いびき肉の表面に火が通ったら、キャベツを入れてさっと炒める。
④ Aを加えてふたをして、強火で加熱する。
⑤ おもりがふれたらすぐに火をとめる。
⑥ そのまま2分蒸らしてから、おもりを傾けて蒸気を抜く。
⑦ ふたをあけたら、再度強火にかけ、煮汁が少なくなるまで煮詰める。

注意 ※おもりを傾けて蒸気を抜くときは、蒸気でやけどをしないように注意してください。

㉜ なすとがんもの煮びたし

たっぷり摂れる栄養　抗酸化物質・たんぱく質・ミネラル類

材　料（4人分）

なす		2本
がんも		2個
A	だし汁	300cc
	薄口しょうゆ	大さじ1と1/3
	みりん	小さじ2
ごま油		大さじ2

作り方

① 鍋にごま油を熱して、一口大に切ったなすを炒める。
② 1/4に切ったがんもとAを加えてふたをし、強火で加熱する。
③ おもりがふれたらすぐに火をとめ、30秒蒸らしてからおもりを傾けて、蒸気を抜く。
④ フロートがおりたらふたをあけて、器に盛る。

Point

- あっという間に仕上がる、野菜と大豆製品のヘルシーな副菜です。
- なすには、体をクールダウンさせる働きがあります。適度に摂ることで、火照りや夏ばての予防効果が期待できます。

注意 ※おもりを傾けて蒸気を抜くときは、蒸気でやけどをしないように注意してください。

トマトソース

33

たっぷり摂れる栄養　ビタミン類・抗酸化物質

材　料（4人分）

	トマト	600g
	たまねぎ	150g
	にんにく	一片
	オリーブオイル	大さじ2
A	オレガノ(乾燥)	小さじ1/5
A	タイム(乾燥)	小さじ1/5
A	ローリエ	1枚
A	塩	小さじ1と1/2
A	コショウ	少々

Point

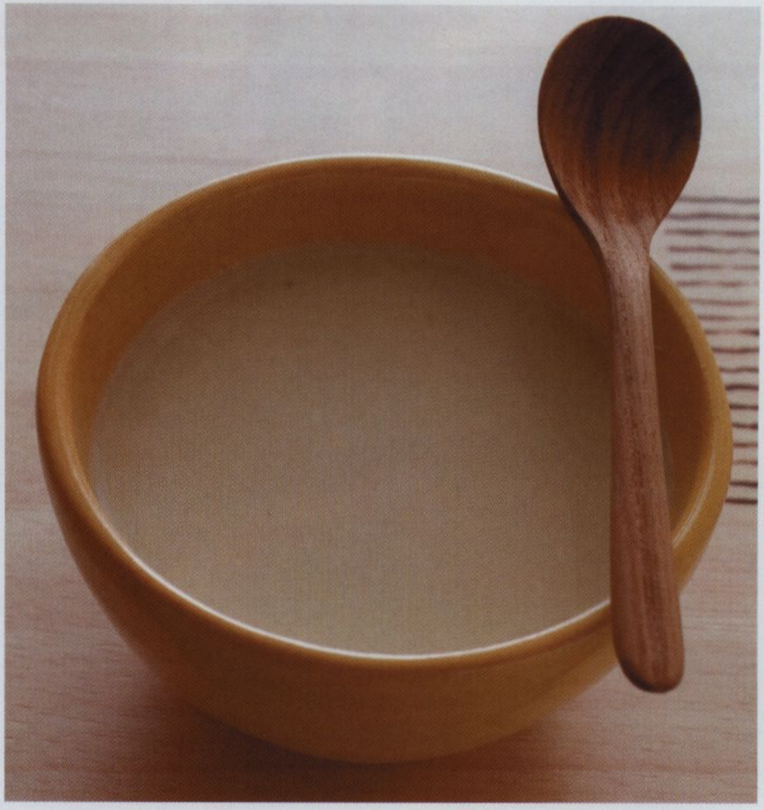
- 最後の煮詰めでは、お好みの固さと味になるまで煮詰めてください。
  必要なら最後に塩コショウで味を整えます。
- ハーブを使う料理は、リラクゼーション効果が期待できます。
  ドライハーブの量は、お好みで加減してください。

作り方

① トマト(皮付き正味)は1cm角、たまねぎ・にんにくはみじん切りにする。
② 鍋に、オリーブオイルとにんにくを熱し、たまねぎを炒める。
③ トマトとAの材料を加えてふたをする。
④ 強火で加熱し、おもりがふれたら弱火で1分加熱する。
⑤ フロートがおりたらふたをとって、再度強火にかけ、半分くらいになるまで混ぜながら煮詰める。

㉞ 枝豆のポタージュスープ

たっぷり摂れる栄養　葉酸・カルシウム・カリウム
ビタミンB_1・ビタミンB_2



材　料（4人分）

枝豆	400g
たまねぎ	150g
バター	20g
水	200cc
固形スープ	2個
牛乳	300cc
生クリーム	大さじ3
塩コショウ	少々

作り方

① 枝豆はさやごと茹でて、実を取り出す。たまねぎは粗みじん切りにする。
② 鍋にバターを熱してたまねぎを炒める。
③ 枝豆と水、固形スープを加えてふたをして、強火で加熱する。
④ おもりがふれたら弱火で2分加熱して、火をとめる。
⑤ フロートがおりたらふたをあけて、中身を裏ごしするか、ミキサーにうつしてかける。
⑥ ⑤を鍋に戻しいれて牛乳を加えて再度強火にかけ、一煮立ちしたら生クリームを加えて火をとめる。
⑦ 塩コショウで味を整える。

Point

- ポタージュスープは、多めに作って冷凍保存バッグに入れて小分けで冷凍しておけば、朝食に便利な一品になります。
- 枝豆にはビタミンB群が多く含まれていて、貧血予防の効果が期待できる食材です。
むくみ解消に効果的なカリウムも豊富です。
- 調理の途中であくが出たら、すくい取ってください。

けんちん汁

たっぷり摂れる栄養　食物繊維・たんぱく質

材　料（4〜6人分）

	ごぼう	80g
	にんじん	80g
	大根	100g
	長ねぎ	1本
	こんにゃく	1/2枚
	木綿豆腐	200g(1/2丁)
	ごま油	大さじ1
A	だし汁	600cc
A	薄口しょうゆ	大さじ2と1/2
A	みりん	大さじ1
A	塩	小さじ1/3

Point

- ⑤で味が薄い場合は、少し煮詰めてください。
- 咀嚼が難しいお年寄りや小さなお子さんも食べやすい、柔らか根菜レシピです。

作り方

① ごぼう・にんじん・大根は乱切りに、長ねぎは8mm厚の斜め切りにする。こんにゃくはちぎって下茹でし、木綿豆腐はちぎってざるにあげておく。
② 鍋にごま油を熱し、野菜とこんにゃくを炒める。
③ Aを加えてふたをし、強火で加熱する。
④ おもりがふれたら弱火で1分加熱して、火をとめる。
⑤ フロートがおりたらふたをあけて、再度強火にかけ、木綿豆腐を入れてさっと煮る。

36

ミネストローネ

たっぷり摂れる栄養　ビタミンC・食物繊維・抗酸化物質・炭水化物

材　料（4人分）

	ベーコン	100g
	じゃがいも(大1個)	150g
	たまねぎ(小1個)	150g
	セロリ	80g
	トマト	250g
	オリーブオイル	大さじ1
	マカロニ	60g
A	水	400cc
A	固形スープ	2個
A	ローリエ	1枚
	塩コショウ	少々

作り方

① ベーコン、じゃがいも、たまねぎ、セロリ、トマトを1.5cm角に切る。マカロニは塩茹で(分量外)しておく。

② 鍋にオリーブオイルを熱し、①の具材をいれて炒める。

③ ②にAを加えてふたをし、強火で加熱する。

④ おもりがふれたら、すぐに火を止める。

⑤ フロートがおりたらふたをあけ、マカロニを入れて塩コショウで味を整える。

Point

- ⑤でふたをあけたら味見をして薄いようなら、煮詰めてからマカロニを加えてください。

37

肉団子とかぶのスープ煮

たっぷり摂れる栄養：食物繊維・ビタミンC・葉酸・カロテン・たんぱく質

材　料（4人分）

A	豚ひき肉	250g
A	ねぎ	30g
A	しいたけ	2枚
A	片栗粉	大さじ1と1/2
A	卵黄	1個
A	塩	小さじ1/2
A	コショウ	少々
	かぶ	中4個
	かぶの葉	60g
B	固形スープ	2個
B	ローリエ	1枚
B	水	400cc

Point

- かぶは、消化酵素を豊富に含む胃に優しい野菜です。水分が多く低カロリーなので糖尿病、肥満などの生活習慣病予防を心がけたい方にオススメです。
- また、ビタミン類も含むので、皮膚炎の改善などにも取り入れられる食材です。

作り方

① ねぎは小口切り、しいたけはみじん切り、かぶは4等分くし型、かぶの葉は3cmに切る。
② Aの材料を合わせてよくこね、直径2cmの球型にまるめる。
③ 鍋にBを入れて強火にかけ、一煮立ちしたら、②とかぶを入れてふたをする。
④ 再度強火で加熱し、おもりがふれたら弱火で10秒加熱して、火をとめる。
⑤ フロートがおりたらふたをあけ、かぶの葉をくわえて一煮立ちさせる。

38

切り干し大根の具沢山炒め煮

たっぷり摂れる栄養　カルシウム・鉄分・食物繊維

材　料（4人分）

	切り干し大根	50g
	にんじん	60g
	さつまあげ	50g
	干ししいたけ	3枚
	いんげん	50g
	ごま油	大さじ1
煮汁	だし汁	カップ1
	砂糖	大さじ1
	しょうゆ	大さじ1
	みりん	大さじ1

作り方

① 切り干し大根は、ぬるま湯に浸けて戻して、適当な大きさに切る。にんじんとさつまあげは、3cmの短冊切り、いんげんはななめ薄切りにする。干ししいたけは、ぬるま湯に浸けて戻し薄切りにする。

② 鍋にごま油を熱し、具材を全部入れて炒める。

③ 油が回ったら煮汁の材料を入れてふたをし、強火で加熱する。

④ おもりがふれたら弱火で30秒加熱して、火をとめる。

⑤ フロートがおりたらふたをあけ、再度強火にかけて、煮汁がほとんどなくなるまで混ぜながら煮る。

Point

- 切り干し大根は、普段の食事で不足しやすい食物繊維とミネラルたっぷりの食材です。
具沢山の炒め煮は、度々食卓に取り入れて頂きたいおかずです。
- ⑤では、焦げ付かないように混ぜながら、水分をしっかり飛ばして味を含ませて下さい。
また、食べる数時間前に作っておくと、味がよく染み込みます。

39 ひじきの煮物

たっぷり摂れる栄養　食物繊維・カルシウム・鉄分・ビタミンC

材　料（4人分）

ひじき(乾燥)……40g
にんじん……70g
干ししいたけ……4枚
さやえんどう……8枚
ごま油……適量
A ┌だし汁……200cc
　│しょうゆ・砂糖……各大さじ2
　└みりん・酒……各大さじ2

作り方

① ひじきは水で戻してさっと洗う。にんじんは短冊切り、干ししいたけは戻して薄切り、さやえんどうは塩茹でして斜め細切りにする。
② 鍋にごま油を熱し、ひじき、にんじん、干ししいたけを炒める。
③ Aを加えてふたをし、強火で加熱する。
④ おもりがふれたら弱火で30秒加熱して、火をとめる。
⑤ フロートがおりたらふたをあけて、さやえんどうを加え、煮汁がほとんどなくなるまで中火で煮詰める。

Point

- 最後の煮詰めでは、混ぜすぎるとにんじんが崩れます。時々静かに混ぜながら煮詰めてください。

40 もちひじき巾着のおろしがけ

<ひじきの煮物のアレンジ>

材　料（4個分）

油揚げ……2枚
切り餅……2個
かんぴょう(15cmのもの)……4本
ひじきの煮物…カレースプーン4杯分
ごま油……適量
A ┌だし汁……200cc
　│みりん……大さじ1と1/2
　└薄口しょうゆ……大さじ1と1/2
大根おろし……10cm分
小口ねぎ……適量

作り方

① 油揚げは、油抜きをして半分に切り、袋状に開く。
中に半分に切った餅とひじきの煮物をつめて、口を水でもどしたかんぴょうで結ぶ。
② 鍋に①とAを入れてふたをして、強火で加熱する。
③ おもりがふれたら弱火で30秒加熱して、火をとめる。
④ フロートがおりたらふたをあけ、もち巾着と煮汁を器に盛る。
⑤ 上に大根おろしと小口ねぎを盛る。

Point

- カルシウム、鉄分、糖質、ビタミンCなどがバランス良く摂れるので、お子さんのおやつにもオススメです。
- 小さいお子さんやお年寄りにすすめるときは、小さく切って、喉に詰まらないように注意してください。

41

五目豆

たっぷり摂れる栄養

たんぱく質・抗酸化物質・カルシウム・鉄分・食物繊維・葉酸・ビタミン類・カリウム

材　料（6〜8人分）

大豆(乾燥)		100g
水		500cc
にんじん		100g
こんにゃく		100g
ごぼう		80g
れんこん		80g
だし汁		300cc
A	薄口しょうゆ	大さじ2
	砂糖	大さじ2
	みりん	大さじ2

作り方

① こんにゃくは1cm角に切り、2分茹でて臭み抜きをしておく。

② にんじん・ごぼう・れんこんは1cm角に切る。

③ 鍋に水と大豆(乾燥)を入れて、ふたをせずに火にかけ、沸騰したら火をとめ、ふたをして40分おいておく。

④ ふたをあけたらざるにあげ、再度大豆を鍋に戻して、だし汁と他の具材も入れる。

⑤ 再度ふたをして強火で加熱し、おもりがふれたら弱火で2分加熱して、火をとめる。

⑥ フロートがおりたらふたをあけ、Aの調味料を入れて、中火で7分煮る。

⑦ 火をとめて、そのまま冷ます。

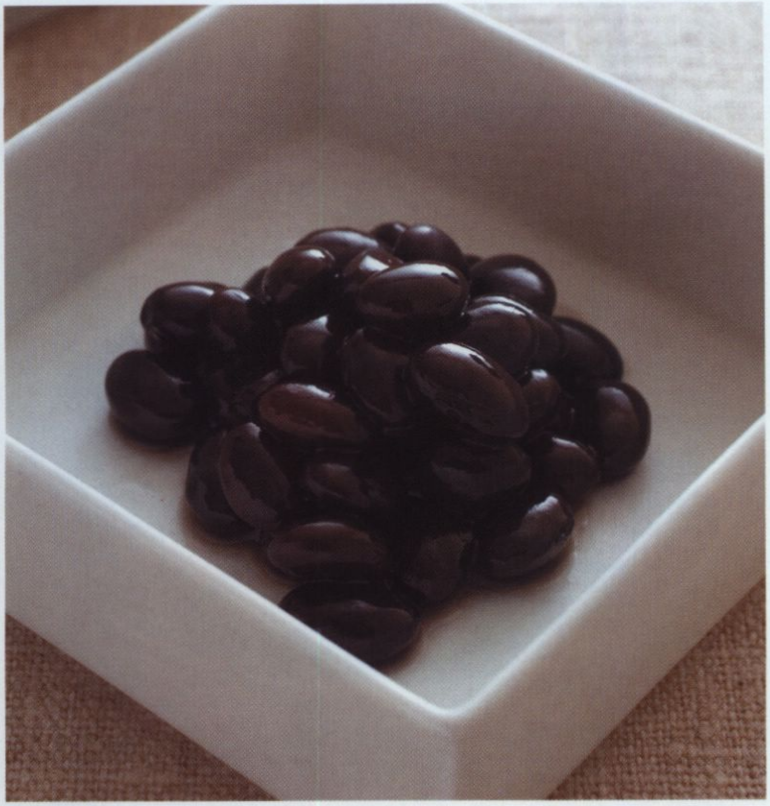
豆にチェック!!

注 5ℓの大豆最大煮量は3カップ(0.6ℓ、3.3合、約450g)です。

注 豆料理は豆の皮がはがれて、詰まりやすいので、必ず豆と水の合計が、豆類線以下になるようにしてご使用ください。又、何度か料理される時でも毎回フィルター・ノズルをその都度掃除してからご使用ください。重曹、タンサン(炭酸水素ナトリウム)は使用しないでください。

Point

- コレステロール降下作用があり、生活習慣病予防に欠かせない「食物繊維」たっぷりの常備菜です。水溶性・不溶性2種類どちらもの食物繊維を含む、とってもヘルシーなオススメのおかずです。
- 市販の五目煮より優しい味で仕上げられ、冷蔵庫で2〜3日もちます。
- ⑦はタッパなどに汁ごとうつして、そのまま冷ますのでもOK。



黒豆

たっぷり摂れる栄養：たんぱく質・抗酸化物質・カルシウム・鉄分・食物繊維・葉酸・カリウム

材　料（4人分）

黒豆(乾燥)	200g
水	700cc
A　砂糖	200g
A　しょうゆ	大さじ1
A　塩	小さじ1/4
錆びた釘	3〜4本

作り方

① 鍋に黒豆、錆び釘(ガーゼまたは厚手のペーパータオルに包んで輪ゴムで縛る)、水を入れ、蒸しすを落としてふたをせずに強火にかける。

② 沸騰したら火をとめて、ふたをしめて1時間おく。

③ そのまま強火で加熱し、おもりがふれたら弱火で1分加熱して、火をとめる。

④ フロートがおりたらふたをあけ、蒸しすを取り出してAを入れる。

⑤ 再度蒸しすをそっと落としてふたをしめ、強火で加熱する。

⑥ おもりがふれたら弱火で1分加熱して、火をとめる。

⑦ フロートがおりたら、2時間ほど放置してからふたをあける。

Point

- 甘すぎない、上品な味の黒豆レシピです。
- 黒豆は空気にふれた部分にシワがよります。煮上がるまでは煮汁から出ないように気をつけてください。
- ⑦のおき時間は、1晩くらい取っても良いでしょう。
- タッパなどに移すときは、黒豆がかぶる量の煮汁ごと移して保管してください。

豆にチェック!!

注 5ℓの大豆最大煮量は3カップ(0.6ℓ、3.3合、約450g)です。

注 豆料理は豆の皮がはがれて、詰まりやすいので、必ず豆と水の合計が、豆類線以下になるようにしてご使用ください。又、何度か料理される時でも毎回フィルター・ノズルをその都度掃除してからご使用ください。重曹、タンサン(炭酸水素ナトリウム)は使用しないでください。

43

白花豆の甘煮

(白いんげん豆)

たっぷり摂れる栄養　たんぱく質・抗酸化物質・カルシウム・鉄分・食物繊維・カリウム

材　料（4人分）

白花豆(白いんげん豆)		200g
水		700cc
A	砂糖	大さじ5
A	みりん	大さじ2
A	塩	小さじ1/2

作り方

① 鍋に白花豆と水を入れてふたをし、強火で加熱する。

② おもりがふれたら弱火で4分加熱して、火をとめる。

③ フロートがおりたらふたをあけ、Aを入れて再度ふたをして強火で加熱する。

④ おもりがふれたら弱火で30秒加熱して火をとめる。

⑤ フロートがおりたらふたをあける。

豆にチェック!!

注 5ℓの大豆最大煮量は3カップ(0.6ℓ、3.3合、約450g)です。

注 豆料理は豆の皮がはがれて、詰まりやすいので、必ず豆と水の合計が、豆類線以下になるようにしてご使用ください。又、何度か料理される時でも毎回フィルター・ノズルをその都度掃除してからご使用ください。重曹、タンサン(炭酸水素ナトリウム)は使用しないでください。

Point

- 白花豆(白いんげん豆)は豆類の中でも大きく固く、戻すだけでも1日かかり、煮るのも半日くらいかかることがあります。
- 戻し要らずの超時短レシピです。

おしるこ

たっぷり摂れる栄養　抗酸化物質・たんぱく質・鉄分・葉酸・カリウム

材　料（4人分）

小豆……………………………………200g
砂糖……………………………………150g
塩……………………………………小さじ1/4
水……………………………………600cc

作り方

① 鍋に水600cc(分量外)とあずきを入れて、ふたをせずに強火にかけ、5分沸騰させてざるにあげる。これを2回繰り返す。
② 鍋に①のあずきと水を入れてふたをし、強火で加熱する。
③ おもりがふれたら弱火で3分加熱して、火をとめる。
④ フロートがおりたらふたをあけ、砂糖と塩を加えて再度ふたをして、強火で加熱する。
⑤ おもりがふれたら弱火で3分加熱して、火をとめる。
⑥ フロートがおりたらふたをあける。

Point

- あずきには、良質たんぱく質、鉄分、葉酸、抗酸化物質など多くの栄養が含まれています。
- おしるこは、子供から大人までオススメの健康的な「和デザート」です。

豆にチェック!!

注 5ℓの大豆最大煮量は3カップ(0.6ℓ、3.3合、約450g)です。

注 豆料理は豆の皮がはがれて、詰まりやすいので、必ず豆と水の合計が、豆類線以下になるようにしてご使用ください。又、何度か料理される時でも毎回フィルター・ノズルをその都度掃除してからご使用ください。重曹、タンサン(炭酸水素ナトリウム)は使用しないでください。

45

ごはん料理

白米

材　料（4人分）

米……………………………2合(360cc)
水……………………………… 330cc
※米の容量の0.9倍です(別表参照)

作り方

① 米を、濁りが出なくなるまでよく洗い、ざるにあげてよく水分を切る。
② 鍋に米と水を入れてふたをする。
③ 強火で加熱し、おもりがふれたら弱火で2分加熱して、火をとめる。
④ そのまま12分蒸らしてから、ふたをあける。

※このクッキングガイドに表示されている、水量、沸騰時間、調理時間、蒸らし時間は一応の目安とお考えください。
新米・古米・浸し時間・火力・水の量によって出来上がりが多少違いますので、お客様のお好みに合わせた自分なりのレシピをお作りください。

Point

- お米は、よ〜く洗うと、粘りが少ない炊き上がりになります。
- 柔らか目の炊き上がりにしたい時は、②で15分そのままおき、給水させてから加熱してください。
- 給水時間を取ると、少し粘りが出ます。柔らか目で粘りのない炊き上がりにしたい時は、氷を5〜6個入れて計量した水を使ってください。
- 3合以上炊く場合、蒸らし時間が12分以上になることがあります。その場合は、フロートがおりたらふたをあけてください。
- 5.5Lの場合、2合〜6合の白米を炊くことができます。3Lなら2合〜5合の白米を炊くことができます。

●白米の水加減表

白　米	2合	3合	4合	5合	6合
水	330cc	490cc	650cc	810cc	980cc

圧力鍋で炊いたごはんは少し黒ずんで見えるのは何故か？

1　圧力鍋で炊いた精白米が、一般の炊飯器で炊いたものに比べ、黄色っぽく、黒ずんだ色沢に見える現象は次のように説明出来ます。
2　圧力鍋の加圧時の加熱沸騰温度は117℃前後であり、一般の炊飯器の100℃に比べてかなり高温です。
圧力鍋の沸騰後の加熱時間を3分、6分、及び9分として炊飯すると、加熱時間6分以上と長くなるに伴って、いくぶん黄色っぽく、黒ずんだ色沢が認められます。
3　数社の圧力鍋について試験したところ、いずれによっても程度の差はあるが、黄色っぽく、黒ずんだ色沢が認められます。
4　黄色っぽく、黒ずんだ色沢は、米澱粉が吸水と加熱によって糊化状態、いわゆる炊けた状態になることによって生じるものであって、圧力鍋では急速かつ完全に糊化が進行し、透明感が増大するため、光の乱反射が少なくなり、黄色っぽく、黒ずんだ様に見えるものです。
従って普通の炊飯器で炊いたご飯と同様に食べても、圧力鍋によって炊いたご飯は何ら差し支えないものです。
5　以上のごとく、何ら差し支えないものですが、圧力鍋による炊飯にあたり、沸騰後の中火による加熱時間を短くすることにより、多少防げるものと思われます。

(参考)農林水産省食品総合研究所　分析栄養

白米

たっぷり摂れる栄養

ビタミン類・ミネラル類・食物繊維・カリウム・炭水化物

㊻玄米 ㊼加工玄米 ㊽玄米ごはん

種類	㊻ 玄米	㊼ 加工玄米	㊽ 玄米ごはん
材料	玄米…………………2合(360cc) 水………470cc(玄米容量の1.3倍)	加工(発芽)玄米………2合(360cc) 玄米は炊飯器で炊くだけのタイプを使用 水360～400cc(玄米と同じ容量～1.1倍)	米250cc＋玄米110cc…(2合分) 玄米は炊飯器で炊くだけのタイプ(加工玄米)を使用 水…360cc(米＋玄米の容量と同量)
洗い方	さっと洗ってざるにあげ水気をよく切る	さっと洗ってざるにあげ水気をよく切る	濁りが出なくなるまでよく洗ってざるにあげ、水気をよく切る
給水時間	30分～1時間	15分	
作り方	強火で加熱し、おもりがふれたら弱火で6分加熱して火をとめる	強火で加熱し、おもりがふれたら弱火で4分加熱して火をとめる	強火で加熱し、おもりがふれたら弱火で3分加熱して火をとめる
蒸らし時間	そのまま20分蒸らす (3合以上炊く場合20分以上になる場合がある。その場合フロートがおりたらふたをあける)	そのまま20分蒸らす (3合以上炊く場合20分以上になる場合がある。その場合フロートがおりたらふたをあける)	そのまま15分蒸らす (3合以上炊く場合15分以上になる場合がある。その場合フロートがおりたらふたをあける)
水加減 2合	470cc	360～400cc	360cc
3合	700cc	540～600cc	540cc
4合	940cc	720～790cc	720cc
5合	1170cc	900～910cc	900cc
6合	−	1080～1180cc	1080cc
Point	●玄米によっては、塩を少し(2合なら小さじ1/2くらい)加えるとふっくら炊き上がります。 ●5Ｌ鍋で2～5合炊けます。	●同じ水の量でも、玄米の量が少ないほど、固めに炊き上がります。それを考慮して、お好みの水加減でどうぞ。 ●5Ｌ鍋で2～6合炊けます。 ※ファンケル･発芽玄米･ふっくら炊ける白米仕立て･全農パールライス･そのまま炊ける玄米(玄米ダイエット)を使用しています。	●お米は、よく洗ってください。粘りが少ない炊き上がりになります。給水時間を取ると粘りが出ます。柔らか目で粘りのない炊きあがりには氷を5～6個。

加工玄米とは、従来の玄米とは違い炊飯器で簡単に炊けるように加工されているものです。現在スーパーなどで売られているものの多くが、加工玄米です。

※このクッキングガイドに表示されている、水量、沸騰時間、調理時間、蒸らし時間は一応の目安とお考えください。
新米･古米･浸し時間･火力･水の量によって出来上がりが多少違いますので、お客様のお好みに合わせた自分なりのレシピをお作りください。

49

五穀ごはん

たっぷり摂れる栄養
ビタミン類・ミネラル類・食物繊維・カリウム・炭水化物

材　料（4人分）

米……………………………2合(360cc)
五穀…………………………1/4合(45cc)
水……………………………400cc
※米の容量の1.1倍です　(別表参照)

作り方

① 米を、濁りが出なくなるまでよく洗いざるにあげてよく水分を切る。
② 鍋に米と五穀、水を入れてふたをする。
③ 強火で加熱し、おもりがふれたら弱火で3分加熱して、火をとめる。
④ そのまま15分蒸らしてから、ふたをあける。

●五穀ごはんの水加減表

白　米	五　穀	水
2　合	45cc	400cc
3　合	70cc	600cc
4　合	90cc	790cc

★はくばく「ひと炊き　五穀ごはん穀物専科」使用

※このクッキングガイドに表示されている、水量、沸騰時間、調理時間、蒸らし時間は一応の目安とお考えください。新米・古米・浸し時間・火力・水の量によって出来上がりが多少違いますので、お客様のお好みに合わせた自分なりのレシピをお作りください。

Point

- お米は、よ〜く洗うと、粘りが少ない炊き上がりになります。
- 柔らか目の炊き上がりにしたい時は、②で15分そのままおき、給水させてから火にかけてください。
- 給水時間を取ると、少し粘りが出ます。柔らか目で粘りのない炊き上がりにしたい時は、氷を5〜6個入れて計量した水を使ってください。
- 3合以上炊く場合、蒸らし時間が15分以上になることがあります。その場合は、フロートが下がったらふたをあけてください。
- 5Lのなべで2合〜4合の白米を炊くことができます。（米、五穀、水の割合は別表参照）

赤飯

たっぷり摂れる栄養　カルシウム・鉄分・葉酸・食物繊維・カリウム・炭水化物

材　料（4人分）

もち米	3合(480cc)
ささげ	カップ1/4(50cc)
水	480～520cc
塩(水に混ぜる)	小さじ2/3

作り方

① もち米は洗ってざるにあげ、15～30分おいておく。ささげは洗ってざるにあげる。

② 鍋にささげと、塩を混ぜた水を入れてふたをして、強火で加熱し、おもりがふれたら弱火で1分加熱する。

③ 火を止めたら、気を付けてシンクの中に鍋を動かし、ふたの上から水をかけ、フロートがおりたらふたをあける。

④ ざるでこして茹で汁とささげを分け、茹で汁を鍋に戻しいれて、もち米を入れる。

⑤ もち米の上に、ささげを広げてふたをし、強火で加熱する。

⑥ おもりがふれたら弱火で2分加熱して、火をとめる。フロートがおりたらふたをあけて混ぜる。

Point

- 水の量は、固さのお好みで加減してください。
- ささげは小豆でも代用できます。

※このクッキングガイドに表示されている、水量、沸騰時間、調理時間、蒸らし時間は一応の目安とお考えください。
新米・古米・浸し時間・火力・水の量によって出来上がりが多少違いますので、お客様のお好みに合わせた自分なりのレシピをお作りください。

注意　※③の鍋をシンクに移動するときは、ミトンなど使ってやけどをしないように注意してください。

(51)

チキンピラフ

たっぷり摂れる栄養　たんぱく質・ビタミン類・炭水化物

材　料（4人分）

米……………………………………3合
A ┌水………………………………400cc
　│固形スープ……………………3個
　│塩…………………………小さじ1/2
　│コショウ………………………少々
　└バター…………………………30g
鶏もも肉………………………200g
ピーマン………………………2個
たまねぎ………………………150g
にんじん………………………80g

作り方

① 米はよく洗ってざるにあげ、15分おいておく。
② 鶏もも肉は2cm角、ピーマン・たまねぎ・にんじんは1cm角に切る。
③ 鍋にAを入れて熱し、バターが溶けたら火をとめ、米を加える。
④ 米の上に鶏肉と野菜をそっと置き、ふたをして強火で加熱する。
⑤ おもりがふれたら弱火で2分半加熱して、火をとめる。
⑥ そのまま20分蒸らしてから、おもりを傾けて蒸気を抜き、ふたをあけて底から混ぜる。

注意 ※おもりを傾けて蒸気を抜くときは、蒸気でやけどをしないように注意してください。

Point
- 鶏と野菜のだしがしっかり染み出したピラフです。
- 小分けにして、冷凍保存できます。
- 塩分を控えたい方や小さいお子さん向けなら、固形スープを1.5～2個に、バターを20ｇくらいに減量しても良いでしょう。

※このクッキングガイドに表示されている、水量、沸騰時間、調理時間、蒸らし時間は一応の目安とお考えください。新米・古米・浸し時間・火力・水の量によって出来上がりが多少違いますので、お客様のお好みに合わせた自分なりのレシピをお作りください。

中華おこわ

52

たっぷり摂れる栄養　たんぱく質・カルシウム・炭水化物

材　料（4〜6人分）

	米	1.5合
	もち米	1.5合
	豚肉	200g
	たけのこの水煮	100g
	干しえび	20g
	干ししいたけ	4枚
A	中華スープ	480cc
A	オイスターソース	大さじ2
A	しょうゆ	大さじ1
A	みりん	小さじ2
A	塩	小さじ1/3

Point

- ③では、米と(もち米)と具材が混ざってしまったり、具材が水分より上に出すぎていると、炊き上がりにムラができてしまいます。
具材は、米と混ざってしまわないようにそっと広げ、できるだけ水分に浸っているようにしてから炊いてください。
- 干しえびはカルシウムの宝庫です。成長期のお子さんにもオススメの炊き込みごはんです。

作り方

① 米ともち米を合わせて洗い、15分おいておく。
② 豚肉・たけのこは1.5cm角、干ししいたけは水で戻して薄切りにする。
③ 鍋に米ともち米とAを入れ、上に具材を広げる。
④ ふたをして強火で加熱し、おもりがふれたら弱火で2分加熱して、火をとめる。
⑤ フロートがおりたらふたをあけ、底から混ぜる。

※このクッキングガイドに表示されている、水量、沸騰時間、調理時間、蒸らし時間は一応の目安とお考えください。新米・古米・浸し時間・火力・水の量によって出来上がりが多少違いますので、お客様のお好みに合わせた自分なりのレシピをお作りください。

53

おかゆ

たっぷり摂れる栄養　炭水化物

※材料・作り方は次頁をご覧ください。

おかゆ

種　類	7～10倍粥 (初期5～6ヶ月)	5倍粥 (中期7～8ヶ月)	全　粥 (後期10～11ヶ月)	軟　飯 (1歳～1歳半)
材　料	米…………大さじ2 水…………200～300cc	米…………1/3合(60cc) 水…………300cc	米…………1/2合(90cc) 水…………350cc	米…………1/2合(90cc) 水…………200cc
作り方	① 米は洗ってざるにあげる。 ② 鍋に米と水を入れてふたをして、強火で加熱し、おもりがふれたら弱火で10分加熱する。 ③ フロートがおりたらふたをあけて混ぜ、すり鉢にうつして、なめらかにすりのばす。	① 米は洗ってざるにあげる。 ② 鍋に米と水を入れてふたをして、強火で加熱し、おもりがふれたら弱火で10分加熱する。 ③ フロートがおりたらふたをあけて混ぜる。	① 米は洗ってざるにあげる。 ② 鍋に米と水を入れてふたをして、強火で加熱し、おもりがふれたら弱火で6分加熱する。 ③ フロートがおりたらふたをあけて混ぜる。	① 米は洗ってざるにあげる。 ② 鍋に米と水を入れてふたをして、強火で加熱し、おもりがふれたら弱火で3分加熱する。 ③ フロートがおりたらふたをあけて混ぜる。
Point	● 水300ccで炊くと、初期前半(5ヶ月頃)の赤ちゃんにピッタリの10倍粥になります。 ● 水200ccで炊くと、初期後半(6ヶ月頃)の赤ちゃんにピッタリの7倍粥になります。 ※③はミキサーでもOK！	● 固形が多く残って食べにくいときは、軽くすりつぶしながら、食べさせてあげてください。	● 一般的な「お粥」です。消化が良いので、疾病後の回復食などにもオススメです。	● 柔らかいごはんです。咀嚼が難しい方の介護食にもオススメです。

※ミキサーでもOK！
すり鉢でのばす代わりにミキサーにかけてもOK！
かけすぎると粘りが出るので、手早く仕上げてください。
※分量、時期等の表記はあくまでも目安です。
赤ちゃんによって進み方が違うので、無理せずゆっくりステップアップすることが大切です。
※おかゆ～軟飯は、小分けにして冷凍保存できます。

※このクッキングガイドに表示されている、水量、沸騰時間、調理時間、蒸らし時間は一応の目安とお考えください。新米・古米・浸し時間・火力・水の量によって出来上がりが多少違いますので、お客様のお好みに合わせた自分なりのレシピをお作りください。

あかちゃんぞうすい

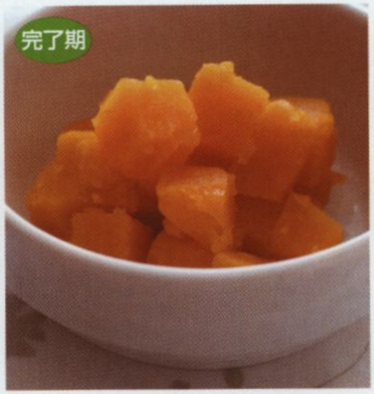
たっぷり摂れる栄養　ビタミン類・カルシウム・炭水化物

Point

- 1回分ずつの小分けにして冷凍保存しておく、作り置きレシピです。野菜としらす干しはできるだけ新鮮なものを使用してください。
- レシピ内の「ごはん」は炊き上がった白米を指します。

種　類	初期・中期用	後期用	完了期用
材　料	ごはん……1/4合分 キャベツ……50g ほれん草の葉先……2枚分 しらす干し……大さじ1 だし汁……200cc	ごはん……1/2合分 キャベツ……100g ほれん草の葉先……5枚分 しらす干し……20g だし汁……300cc	ごはん……1合分 キャベツ……100g ほれん草の葉先……50g しらす干し……25g だし汁……500cc
作り方	① しらす干しはさっと茹でて塩抜きをし、みじん切りにする。キャベツ・ほうれん草の葉先はみじん切りにする。 ② 鍋にすべての材料を入れてふたをし、強火で加熱する。 ③ おもりがふれたら、弱火で2分加熱して火をとめる。 ④ フロートがおりたら、ふたをあける。	① しらす干しはさっと茹でて塩抜きをする。キャベツ・ほうれん草の葉先は粗みじん切りにする。 ② 鍋にすべての材料を入れてふたをし、強火で加熱する。 ③ おもりがふれたら、弱火で2分加熱して火をとめる。 ④ フロートがおりたら、ふたをあける。	① しらす干しはさっと茹でて塩抜きをする。キャベツは8mm角切り、ほうれん草は1cm角切りにする。 ② 鍋にすべての材料を入れてふたをし、強火で加熱する。 ③ おもりがふれたら、弱火で1分加熱して火をとめる。 ④ フロートがおりたら、ふたをあける。
Point	●初期用は裏ごしするかミキサーにかけ、中期用は固形がほとんどなくなるまですりつぶす。	●後期の前半用には、炊き上がってから粗くつぶすか、潰しながら食べさせてあげてください。	

野菜のだし煮3種
（かぼちゃの場合）



たっぷり摂れる栄養　ビタミンE・カロテン

材　料

かぼちゃ……………………………各表記量
水………………………………………100cc

作り方

① かぼちゃは、時期別表記(時期・量・切り方参照)の大きさに切る。
② 鍋に①と水を入れてふたをして、強火で加熱する。
③ おもりがふれたら弱火で、時期別表記(加熱時間参照)の時間加熱する。
④ フロートがおりたら、ふたをあける。
⑤ 初期はなめらかに裏ごしするか、ミキサーにかけ、中期はすりつぶす。

Point

- 作ったら1回分ずつの小分けにしてラップに包むか容器に入れ、冷凍保存しておくととっても便利です。
- 食べさせてあげるときは、自然解凍してからレンジか鍋で再加熱してください。
- 「野菜のだし煮」は、解凍したらそのまま食べさせてあげても、他の具材と組み合わせて、アレンジおかずにしても良いでしょう。
- 離乳食は赤ちゃんによって進み具合が違います。少し遅れるくらいは問題ないので、気長に進めてください。
逆に、たくさん食べるからといって、月齢より先のステップに進めると、見えない部分で赤ちゃんに負担をかけることがあります。焦らずゆっくり、各時期に合わせた離乳食を食べさせてあげてください。

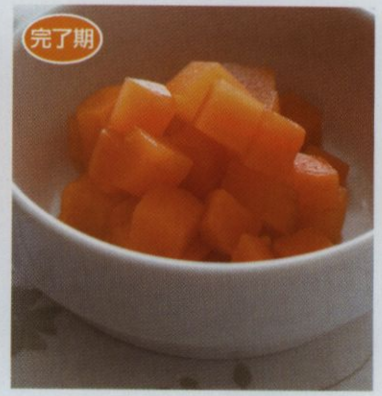
かぼちゃ（水の量は100cc）

時　期	初　期	中　期	後　期	完了期
量	60g	100g	120g	150g
切り方	1cm角	粗みじん	1cm角	1.5cm角
加熱時間	1分	1分	15秒	0秒

55

野菜のだし煮3種（にんじんの場合）

たっぷり摂れる栄養　カロテン



材　料

にんじん……………………………… 各表記量
水……………………………………… 100cc

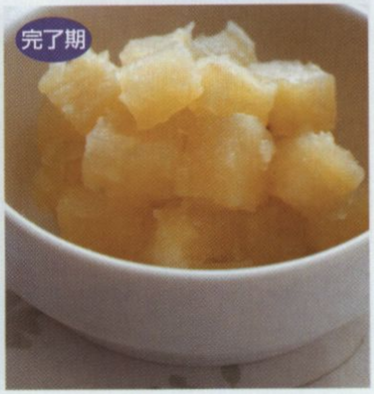
作り方

① にんじんは、時期別表記(時期・量・切り方参照)の大きさに切る。
② 鍋に①と水を入れてふたをして、強火で加熱する。
③ おもりがふれたら弱火で、時期別表記(加熱時間参照)の時間加熱する。
④ フロートがおりたらふたをあける。
⑤ 初期はなめらかに裏ごしするか、ミキサーにかけ、中期はすりつぶす。

にんじん（水の量は100cc）				
時　期	初　期	中　期	後　期	完了期
量	60g	100g	120g	150g
切り方	1cm角	粗みじん	8mm角	1cm角
加熱時間	1分半	1分半	30秒	15秒

Point

- 作ったら1回分ずつの小分けにしてラップに包むか容器に入れ、冷凍保存しておくととっても便利です。
- 食べさせてあげるときは、自然解凍してからレンジか鍋で再加熱してください。
- 「野菜のだし煮」は、解凍したらそのまま食べさせてあげても、他の具材と組み合わせて、アレンジおかずにしても良いでしょう。
- 離乳食は赤ちゃんによって進み具合が違います。少し遅れるくらいは問題ないので、気長に進めてください。
逆に、たくさん食べるからといって、月齢より先のステップに進めると、見えない部分で赤ちゃんに負担をかけることがあります。焦らずゆっくり、各時期に合わせた離乳食を食べさせてあげてください。



55

野菜のだし煮3種
（さつまいもの場合）

たっぷり摂れる栄養　ビタミンC・食物繊維

材　料

さつまいも………………………… 各表記量
水…………………………………… 100cc

作り方

① さつまいもは、時期別表記(時期・量・切り方参照)の大きさに切る。
② 鍋に①と水を入れてふたをして、強火で加熱する。
③ おもりがふれたら弱火で、時期別表記(加熱時間参照)の時間加熱する。
④ フロートがおりたらふたをあける。
⑤ 初期はなめらかに裏ごしするか、ミキサーにかけ、中期はすりつぶす。

Point

- 作ったら1回分ずつの小分けにしてラップに包むか容器に入れ、冷凍保存しておくととっても便利です。
- 食べさせてあげるときは、自然解凍してからレンジか鍋で再加熱してください。
- 「野菜のだし煮」は、解凍したらそのまま食べさせてあげても、他の具材と組み合わせて、アレンジおかずにしても良いでしょう。
- 離乳食は赤ちゃんによって進み具合が違います。少し遅れるくらいは問題ないので、気長に進めてください。
逆に、たくさん食べるからといって、月齢より先のステップに進めると、見えない部分で赤ちゃんに負担をかけることがあります。焦らずゆっくり、各時期に合わせた離乳食を食べさせてあげてください。

さつまいも (水の量は100cc)				
時　期	初　期	中　期	後　期	完了期
量	50g	80g	120g	150g
切り方	1cm角	粗みじん	1cm角	1.5cm角
加熱時間	1分	1分	10秒	0秒

56

スイートかぼちゃシナモン風味

たっぷり摂れる栄養　ビタミンE

材　料（12個分）

かぼちゃ(皮付き正味)	250g
砂糖	70g
生クリーム	60cc
ハードビスケット	12枚
シナモンパウダー	適量

作り方

① かぼちゃは1.5cm角に切る。
② 鍋にかぼちゃとかぶるくらいの水を入れ、砂糖を加えてふたをし、強火で加熱する。
③ おもりがふれたら弱火で1分加熱して、火を止める。
④ ふたをあけて再度中火にかけ、マッシャーか木べラでかぼちゃを潰す。
⑤ 木べラで混ぜながら、ぽってりするまで煮詰め、生クリームを加える。
⑥ 更に木べラで混ぜながら煮詰め、再度ぽってりしたら火をとめる。
⑦ ハードビスケットの上に、⑥を適量ずつこんもり盛り、シナモンパウダーをかける。
⑧ オーブントースターのトレーに並べ、3～5分焼く。

Point

- ④～⑥では、焦げ付かないように気をつけてください。
- ⑤、⑥では、水分を飛ばしながら木べラで混ぜていると、生地がまとまって、パタパタと音がします。
- 焦げ付きやすいので、中火で気をつけながら練り混ぜ、柔らかめのマッシュポテトくらいの固さになるまで煮詰めてください。

りんごジャム

たっぷり摂れる栄養　カリウム・ビタミン類

材　料（4人分）

りんご(皮、芯なし正味)…………… 800g
グラニュー糖……………………… 300g
レモン果汁………………………… 大さじ1

作り方

① りんごは1cm角に切る。
② 鍋に材料を全部入れてふたをし、中火で加熱する。
③ おもりがふれたら弱火で1分加熱して、火をとめる。
④ フロートがおりたらふたをあけ、強火でとろみがつくまで煮る。

Point

- ②では、火が強すぎると焦げることがあります。火加減が心配なときは、ふたをあけて混ぜながら中火で煮て、しっかり水分を出してからふたをして、加熱すると良いでしょう。
- 粗熱が取れたら、殺菌した瓶などにつめて冷蔵保存してください。
- 冷やすと、仕上がり直後よりも、とろみが固くなります。
  ④では、一般的なジャムより緩い固さで、火をとめるとよいでしょう。
- りんごは、いちご、洋ナシ、もも、ぶどう、柿などに変えることもできます。
- 砂糖の量は250～350gくらいまで加減できます。
  素材の甘みを考慮して、お好みの甘さで作ってください。

栄養素と効能／調理時間早見表

栄養素	効能
ビタミンC	美肌効果・ストレス解消・疲労回復・皮膚や粘膜の保護
たんぱく質	皮膚・骨・肉・血液など、体の構成を助ける
ビタミン類	(ビタミンA・C・D・E・B群などの総称) 風邪予防・疲労回復・ストレス解消・免疫力の向上
ミネラル類	(カルシウム・鉄分・マグネシウムなどの総称) 体の調子を整える
不飽和脂肪酸	(体内では作れない脂肪酸DHAやEPAを指す) コレステロールの上昇を抑える
カルシウム	骨の生成・骨粗しょう症を予防する
抗酸化物質	活性酸素による体のサビを防ぎ、老化を予防する
食物繊維	整腸作用・コレステロールの上昇を抑える
亜鉛	味覚障害を予防する
鉄分	貧血予防
消化酵素	消化を助け、胃腸を保護する
ビタミンE	老化予防・若返り効果
カリウム	体内の塩分を排出する・高血圧予防
葉酸	貧血予防・妊娠初期に多く摂ることで胎児の神経系欠陥発生リスクを軽減する
タウリン	高血圧予防・糖尿病の予防
炭水化物	エネルギーになる

※表記の「栄養」は、体質・体調等により、摂取・吸収できる栄養、表れる効果・効能には個人差があることをご了承ください。

ワンダーシェフ・マクサスで調理時間のスピードアップ！

- よく使われる材料を調理するのに必要な水量、調理時間、蒸らし時間を表にしました。
- Wonder chef MAXUS 5ℓを使い、水の分量には調味料を含みます。
- マクサスの「低圧」は、一般的な圧力鍋の「普通圧力」もしくは「高圧」を指します。
- 調理時間とは、おもりが動き出した時(沸騰)から火を消すまでの時間です。
- 熱源の種類や火力の強さ、材料の大きさ、取り合わせによって調理時間が多少変わりますので、この表はひとつの目安としてお使い下さい。

マクサスなら、料理に合わせて
高圧調理(144kpa)
低圧調理(78kpa)の
2通りの圧力が選べます!

材料		分量	大きさ・形	水分量	加圧時間　高圧 (144キロパスカル)	加圧時間　低圧 (78キロパスカル)
肉	豚バラ肉	600g	4cm角	650cc	8分	25分
	スペアリブ	700g	食べやすい大きさ	ひたひた	6分	18分
	鶏むね肉	300g	かたまり	200cc・蒸し用	1分	3分
	牛すじ肉	400g	食べやすい大きさ	300cc	5分	15分
魚	さんま	4尾	半分に切る	400cc	10分	20分
	あじ	5尾		350cc	6分	12分
野菜	キャベツ	500g	短冊切り	130cc	0分	1分
	にんじん	500g	2cm厚輪切り	かぶるぐらい	1分	3分
	大根	1/2本	3cm輪切り6枚	ひたひた	5分	15分
いも	さつまいも	500g	2cm厚輪切り	350cc	20秒	5分
	じゃがいも	100g 5個	1個を半分に	300cc	1分	3分

インターネット・モバイルページでもっと多くのレシピを公開しています。

FROM WEBSITE

http://www.wonderchef.jp/

インターネットホームページでは、200種類以上のレシピを写真入りで見る事が出来ます。(低圧レシピが中心です)
印刷して自分だけのレシピブックを作る事も出来ます。
検索用ホームページから「ワンダーシェフ」で、検索して頂いてもご覧になることが出来ます。

ホームページの内容

- レシピ検索
- 圧力鍋についての詳しい説明
- ワンダーシェフの特徴説明
- ワンダーシェフのラインアップ
- Q＆Aページ
- 質問受付

など

http://www.wonderchef.jp/m/

モバイルページ では、200種類以上のレシピをいつでもどこでも見ることが出来ます。(低圧レシピが中心です)
お買い物中に材料からメニューを選んだり、キッチンで携帯電話を片手にお料理出来たりと大変便利です。
上記アドレスをインターネット対応携帯電話に入力して頂くか、QRコードを読み取って下さい。
入力方法は携帯電話の説明書をご覧下さい。

モバイルページで出来る事

- 材料からのレシピ検索
- カロリーからの検索
- 料理国籍からの検索
- ユーザー登録
- 質問受付

インターネット
モバイルページで
ユーザー登録を
受け付けています！

ユーザー登録をしていただきますと、毎月2回「季節のレシピ」を含むメールをお届けいたします。また、ユーザー専用のインターネットホームページでは、ユーザー同士がコミュニケーションを持てる「掲示板」もご用意いたしております。

※この本での「低圧」とは、一般的な圧力鍋の「普通圧力」もしくは「高圧」を指します。

こんなときには　トラブル

正常な場合

1. 鍋の中に材料を入れ、ふたをして、鍋底からはみ出さない程度の強火にかけると、数分～十数分後、フロート式安全装置から蒸気が出てその後、フロート式安全装置が浮き上がります。(調理中もフロート周辺から蒸気が少し漏れる場合がありますが、問題はありません)
2. 火を弱めず加熱を続け、さらに数分後圧力調整装置（おもり）がシュッシュと動き出します。
3. おもりが動きましたら、ぎりぎりおもりが揺れる程度まで、火を弱めて調理時間を計ります。
4. 時間が来たら火を止め、フロート式安全装置が下がるまではそのまま放置します。(レシピによっては急冷をします)フロートが下がるまでの時間は内容量によって異なりますが、5分～20分ほどです。

これ以外の動きは全て異常です。すぐに火を消して十分に急冷してから、下記に異常の見分け方と原因、対策を列記してありますので、よく読んで対処して下さい。さらに不明な点は、右記の電話番号にお問い合わせ下さい。

	こんなとき	原　因	このようにします
A	本体にふたをセット出来ない(ふたが閉まらない)	① パッキン(MX-11)が正常に入っていない。	正しく入れ直して下さい。
		② スライド(MX-7-2、MX-7-3)が動きにくい。	スライドの交換。弊社までご連絡下さい。
		③ 本体とふたのかみ合わせミス。	一度本体からふたを外して、△マークと▼マークを合わせてやり直して下さい。そのまま使用すると危険です。
		④ ふた取っ手締付ボルトの締め方が不十分。	硬貨などを使用し、強く締め直して下さい。そのまま使用すると危険です。
B	本体取っ手(MX-13)がガタガタする	① ネジが緩んでいる。	プラスドライバーで、強く締め直して下さい。そのまま使用すると危険です。
		② 本体取付のハカマ(MX-14)の溶接外れ。	ハカマ(MX-14)をお送りします。弊社までご連絡下さい。
C	フロート(MX-4)が上がらない	① フロートがふた取っ手にあたっている。	取っ手の付け外し時に、ずれてしまった可能性があります。P.13-Dに準じて付け直して下さい。 それでも直らない時は、弊社までご連絡下さい。
		② 火力が弱い。	火力を強めてください。100VのIHでは、火力が足りませんので、ガスか、200VのIHをご使用下さい。
D	フロートが火を消すと直ぐに落ちる	① まだ圧力がかかっていない。	おもりが動くまでは、強火にかけて下さい。
		② フロートのオーリングパッキン不良。	パッキン交換。弊社までご連絡下さい。
		③ ふたパッキン(MX-11)不良。	ふたパッキン交換。弊社までご連絡下さい。
E	フロート式安全装置から蒸気が漏れる	① フロートが上がるまでは隙間がありますので、蒸気は漏れます。	フロートが上がればほとんど漏れなくなります。少しの漏れは問題ありません。
		② フロートオーリングパッキン(MX-4-7)のキズ及び料理くずの付着。	オーリングパッキンをきれいに掃除して下さい。キズがある時は交換して下さい。
		③ フロート内部のフロート弁シャフトオーリングパッキン(MX-4-5)のキズ及び、料理くずの付着。	
F	おもりが回転しない	① 回転はしません、揺れるだけです。	

こんなときには トラブル

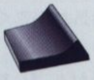
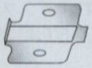
ご注意

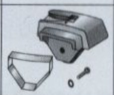
- 取っ手が外れて鍋(ふた)が落ちて、火傷、ケガをする事がありますので、取っ手のがたつきを簡単に考えないで、完全な状態にしてご使用下さい。
- ワンダーシェフ・マクサスは10年間保証ですが、消耗部品・付属品は無料保証の対象外となり、有料となります。P.79の保証書をご覧下さい。

お客様相談室
☎06(6334)4349　FAX06(6334)4343
受付時間／AM 9:00～PM 5:00
(土、日、祝祭日、年末年始、盆休みを除く)

	こんなとき	原　因	このようにします
G	おもりの動きがおかしい	① おもりの中のスプリングの変形。	スプリングを外してテストして下さい。(P.11-A参照) もしスムーズにおもりが揺れるのでのであれば、スプリングの形を指かペンチで直して、 元のミゾに入れて下さい。
		② おもりのパーツが緩んでいる。	おもり全体を手でひねって締めます。
H	調理中に急におもりが動かなくなった	① 火力が弱すぎる。	おもりを少し動かして下さい。その時、蒸気が出てくれば、火力はもう少し強くして下さい。
		② 空焚き。	完全に空焚き状態になりますと、蒸気が出ません。又、焦げている臭いがします。この時は、鍋が非常に高温になっておりますので、冷えるまでそのまま放置して置いて下さい。
		③ ノズル又は、フィルターの目詰まり。	おもりを少し動かしても蒸気が出ない時は、目詰まりの可能性があります。直ぐに火を止めてしばらく放置して置いて下さい。 その後、多量の水をかけて十分冷やしてから、フロートが落ちるのを確認してふたを開け、目詰まりの掃除をして下さい。
I	取っ手とふたの間から蒸気が出る。	① フロート式安全装置・バルブ式安全装置が働いた。	ノズル又はフィルターの目詰まりが考えられます。火を止め急冷してノズルとフィルターの掃除をして下さい。もし目詰まりしていなければ、弊社までご連絡下さい。
			おもりが動き沸騰しているのに強火を続けた可能性があります。おもりが動きましたら、おもりがぎりぎり動く程度まで火を弱めて下さい。もし強火のまま使用し続けますと、内容物が飛散する恐れがありますので、非常に危険です。
		② フタ取っ手の下にある、ふたのくぼみに水がたまっていて、それが蒸発し湯気が上がった。	調理前にフタを傾け、十分に水気を切ってください。
		③ 安全装置(フロート式・バルブ式)のどちらかのパッキン不良。	③及び ④の確認は大変困難です。 調理中ずっと漏れたり、水滴が落ちるのが止まらない場合は、弊社までご連絡下さい。
		④ ふた取っ手締付ボルトのパッキン不良。	
J	ふたの周囲から蒸気(水滴)が漏れる。	① パッキンに水が付着。	パッキンとパッキンを取り付ける部分を良く拭いてからご使用下さい。
		② パッキン不良。	ふたパッキン交換。弊社までご連絡下さい。

付属部品明細一覧表

品番		品名	小売価格(税込価格)
MX-1		圧力調整装置 おもり	1,500円 (1,575円)
MX-2		圧力調整装置 ノズル	1,200円 (1,260円)
MX-4		フロート式安全装置 安全弁内蔵一式	1,200円 (1,260円)
MX-6		バルブ式安全装置一式	1,500円 (1,575円)
MX-7-1		ふた取っ手スライド プッシュボタン	400円 (420円)
MX-7-2		ふた取っ手開閉用 スライドA	400円 (420円)
MX-7-3		ふた取っ手開閉用 スライドB	400円 (420円)
MX-7-4		スライド受け板	400円 (420円)
MX-7-5		受け板止めネジ (2本)	100円 (105円)
MX-8		ふた取っ手 (スライド･締付ボルト付)	3,000円 (3,150円)
MX-9		ふた取っ手締付ボルト (1本) (Oリングパッキン付)	400円 (420円)
MX-10		ノズルフィルター	700円 (735円)

品番		品名	小売価格(税込価格)
MX-11		パッキン (21.5cm)	1,400円 (1,470円)
MX-12		蒸しす	1,000円 (1,050円)
MX-13		本体取っ手 (ネジ･ハカマ付)	1,200円 (1,260円)
MX-15		掃除ピン	300円 (315円)
MX-17		クッキングガイド	1,200円 (1,260円)

※別途送料をご負担下さい。
※品番とサイズをご連絡下さい。

別売り部品			
601308		ガラスぶた 直径21.5cm	1,000円 (1,050円)
600806		バスケット(深) 直径19cm･深さ13cm	1,600円 (1,680円)
600790		バスケット(浅) 直径19cm･深さ8.5cm	1,400円 (1,470円)
601117		蔵炊(くらだき) 1～2合のお米･玄米を 炊く内がまです	5,000円 (5,250円)

キリトリ線

Wonder chef

MAXUS

圧力鍋

保 証 書

Wonder Chef 圧力鍋をお買い上げ戴きまして、誠に有り難うございました。
私達は最高の品質の圧力鍋を提供することに努力しております。
いつまでも楽しく、MAXUS 圧力鍋をご愛用下さいませ。

- 型　　式　マクサス 5.0ℓ
- 保証期間　10年間（お買い上げ後）　※お買い上げ日がご不明の場合は、製造日より10年間とします。
- お買い上げ年月日　　　　年　　　月　　　日
- お客様 お名前（フリガナ）
- ご住所　〒□□□-□□□□
- 電話番号
- お買い上げ販売店名

サンプル

- 取扱説明書等に記載された通り、正常な使用法において発生した不都合につきましてはお買い上げ後、10年間は無償で修理いたします。
  ただし次に掲げる内容等により、商品に不都合が発生した場合の修理・交換につきましては実費をいただきます。
  ①消耗部品(使用する度に、損耗、劣化する樹脂製品・パッキン・取っ手・おもり・スライド等)・付属品は保証の対象外とします。
  ②移動、取り扱い不注意等により、落下、打ち付け等によっての損傷、故障。
  ③取り扱い注意事項を守らなかった為に起因する損傷、故障。
  ④お客様の勝手な修理、改造による損傷、故障。
  ⑤天災や火災等による損傷、故障。
  ⑥その他、異常と思われる使用方法等によって起こる損傷、故障。
- この保証は日本国内のみ有効です。
- 修理のご依頼は下記までご連絡下さい。

株式会社ワンダーシェフ
お客様相談室
〒561-0825　大阪府豊中市二葉町1丁目19-19
TEL.06(6334)4349

ワンダーシェフ圧力鍋　姉妹品

トロー <2サイズ>

本体全面3層構造

レギュラー家庭用

底3層構造

全サイズ共 (200V) IH調理器及び、ガスにご使用できます。

レギュラープロユースミドル

底3層構造

レギュラープロユースビッグ

底3層構造

トロー DATA：1		サイズ	
商品サイズ	商品重量	商品サイズ(外寸) W×D×Hmm	本体サイズ(内寸) φ×Hmm
3ℓ	1.67kg	390×210×185	φ180×118
5ℓ	2.19kg	435×240×220	φ210×144

トロー DATA：2		容量		
商品サイズ	白米最大炊量	大豆最大煮量	水の容量(最高水位線)	水の容量(豆類線)
3ℓ	3合	2カップ(0.4ℓ) 2.2合	2.0ℓ	1.0ℓ
5ℓ	6合	3カップ(0.6ℓ) 3.3合	3.3ℓ	1.6ℓ

DATA：1		サイズ	
商品サイズ	商品重量	商品サイズ(外寸) W×D×Hmm	本体サイズ(内寸) φ×Hmm
3ℓ	1.8kg	390×210×187	φ180×113
4.5ℓ	2.3kg	435×240×203	φ210×128
6ℓ	2.4kg	435×240×240	φ210×168
8ℓ	3.19kg	360×258×245	φ230×190
10ℓ	3.35kg	360×258×290	φ230×240
15ℓ	6.6kg	425×310×315	φ280×242
20ℓ	7.2kg	425×310×397	φ280×322

DATA：2		容量		
商品サイズ	白米最大炊量	大豆最大煮量	水の容量(最高水位線)	水の容量(豆類線)
3ℓ	3合	2.0カップ (0.4ℓ) 2.2合	2.0ℓ	1.0ℓ
4.5ℓ	5合	2.5カップ (0.5ℓ) 2.7合	2.8ℓ	1.4ℓ
6ℓ	8合	4.0カップ (0.8ℓ) 4.4合	3.8ℓ	1.9ℓ
8ℓ	1升	5.5カップ (1.0ℓ) 5.8合	5.3ℓ	2.6ℓ
10ℓ		6.5カップ (1.3ℓ) 7.3合	6.6ℓ	3.3ℓ
15ℓ		10.0カップ (2.0ℓ) 1升1合	10.0ℓ	5.0ℓ
20ℓ		13.5カップ (2.6ℓ) 1升4合	13.2ℓ	6.6ℓ

※MAXUSの商品データはP.10をご参照下さい。

Wonder chef

お客様相談室

圧力鍋協議会 会員
株式会社ワンダーシェフ

〒561-0825 大阪府豊中市二葉町1丁目19-19
☎06(6334)4349 FAX06(6334)4343
受付時間／AM 9：00～PM 5：00
（土、日、祝祭日、年末年始、盆休みを除く）
http://www.wonderchef.jp/
web@wonderchef.jp

（この取扱説明書は2007年6月現在のもので、商品改良の為、予告なく変更する場合がありますのでご了承下さい）